

ときがわスモールチェンジプラン
第1期後期計画
(令和5年度～令和8年度)

ときがわ町健康増進計画　ときがわ町食育推進計画
ときがわ町自殺対策計画　ときがわ町歯科口腔保健推進計画



令和5年3月

ときがわ町

ごあいさつ



本町では、平成29年3月に「ときがわ町健康増進・食育推進計画」を策定し、「わずかなことから始めよう！スモールチェンジ」を合言葉に、健康寿命の延伸を目指して、様々な施策を推進してまいりました。

我が国は現在、高齢人口の急速な増加の中で、要介護者の急増や医療、福祉等増加する需要に対応することが喫緊の課題となっており、こうした超高齢社会の問題を少しでも緩和するためには、町を挙げて健康増進や食育を推進していくことは勿論ですが、町民一人ひとりが自身の健康状態について関心をもち、自らの心身の状態に応じた健康づくりに主体的かつ継続的に取り組むことが大切だと考えています。

本計画は、策定から5年が経過したことによる計画の見直しを行い、「ときがわ町健康増進・食育推進計画」、「自殺対策計画」及び「歯科口腔保健推進計画」を盛り込んだ「ときがわスモールチェンジプラン第1期後期計画」を策定いたしました。

今後は、本計画に基づき、健康長寿のまちづくりをより進展させるため、関係機関、団体等と連携を深め、各施策をより一層押し進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画策定にあたり、貴重なご意見やご提案をいただきました町民の皆様、関係機関・団体の皆様、計画策定にご尽力を賜りました「ときがわ町健康増進・食育推進計画策定委員会」の皆様に心から感謝申し上げます。

令和5年3月

ときがわ町長 渡 邊 一 美

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画について	1
1) 計画策定の趣旨	1
2) 計画策定の位置づけ	2
3) 計画の期間	3
2. 計画の策定体制	3
1) 策定委員会等の開催	3
2) 町民健康意識調査の実施	3
3) パブリックコメントの実施	4
3. 計画の推進	4
1) 計画の推進体制	4
2) 計画の進行管理	4
第2章 町の現状と課題	5
1. 統計から見た現状	5
1) 人口動態	5
2) 疾病等の状況	6
3) 要介護等認定者の状況	8
4) 健康診査等	9
第3章 計画の基本的な考え方	11
1. 基本理念	11
2. 基本目標	11
3. 基本方針	12
4. 施策の体系	14
第4章 施策の展開	15
1) 食生活・栄養（食育推進計画）	15
2) 身体活動・運動	19
3) 休養・こころの健康（自殺対策計画）	23
4) たばこ・アルコール	28
5) 歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）	30
6) 健康管理と生活習慣病予防	33
資 料	36
1. ときがわ町健康づくり推進条例	36
2. 策定委員会設置要綱	38
3. 策定委員会委員・専門部会委員名簿、庶務担当名簿	40
4. 策定経過	41
5. 町民健康意識調査結果	42



第1章 計画策定にあたって

1. 計画について

1) 計画策定の趣旨

公衆衛生の改善や医療技術の進歩により、平均寿命が延伸し、日本は世界的にみても有数の長寿国となりました。一方で、少子高齢化が進展し、生活習慣の変化により、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が増え、医療費や介護給付費の増加が一層見込まれます。令和元年末に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的流行による経済情勢の悪化や孤独・孤立の深刻化など、本町を取り巻く社会情勢もめまぐるしく変化しています。

これらに対応し、豊かに健康的に生活していくためには、町が実施する施策はもちろん、町民一人ひとりが健康に対する意識を高め、同じ目標をもって、それぞれ取り組んでいくことが重要です。

国は、健康増進法に基づき、平成25年度から令和4年度まで「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」などを健康増進の推進に関する基本的な方針として掲げた「21世紀における第2次国民健康づくり運動」（健康日本21（第2次））を策定し、国民の健康づくりを推進しています。

食育基本法に基づき、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し、国民の生涯にわたる健全な食生活の実現を目指して、食に関する具体的な取り組みや指標を示しました。

自殺対策基本法に基づき、令和4年に新たに「自殺総合対策大綱」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています。

歯科口腔保健の推進に関する法律に基づき、平成24年に歯科口腔保健の推進に関する基本的事項を定めており、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持を目指しています。

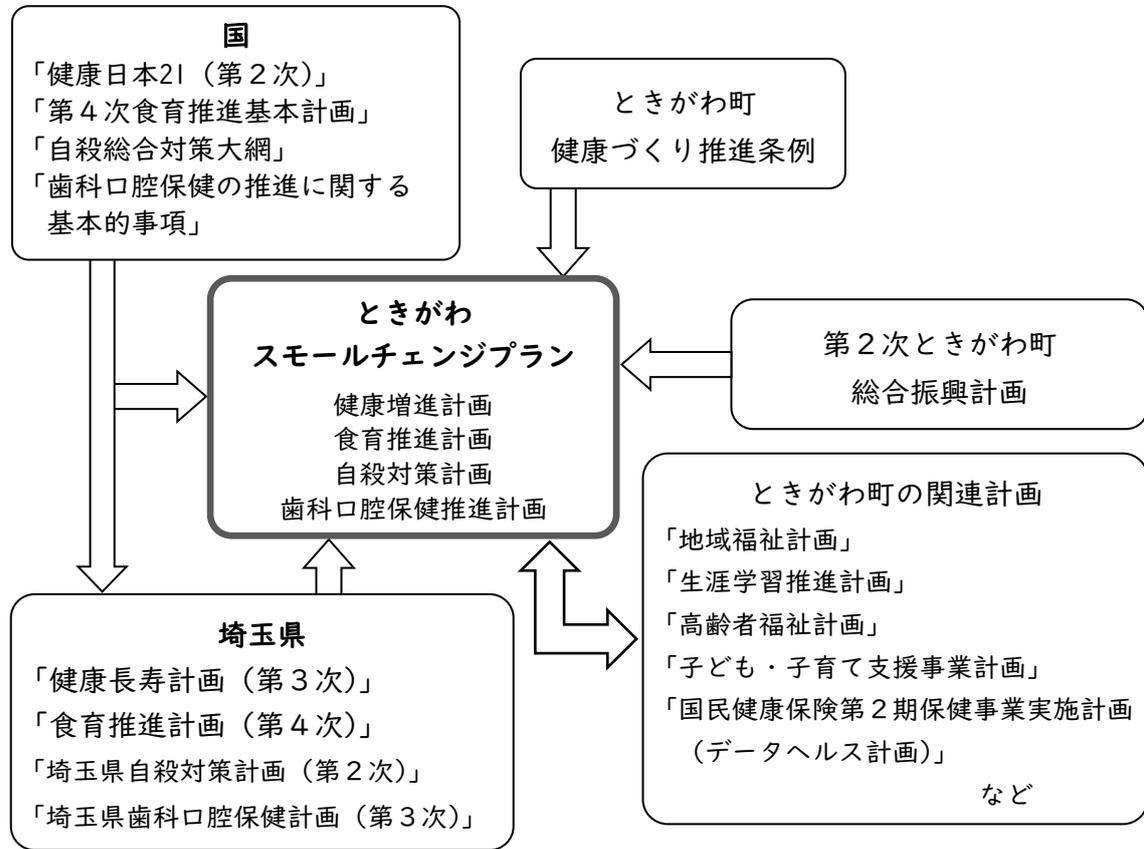
埼玉県では、令和元年からの5か年計画として「埼玉県健康長寿計画（第3次）」、「埼玉県食育推進計画（第4次）」、「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第3次）」を策定し、令和3年3月には「埼玉県自殺対策計画（第2次）」を策定しています。

本町では、平成29年度に「健康増進・食育推進計画（ときがわスモールチェンジプラン）」を策定し、計画の最終目標である「健康寿命の延伸」に向けて様々な施策を展開してきました。今回、これまでの取り組みの評価と課題の把握を行うとともに社会情勢の変化などを踏まえ、「健康増進計画」、「食育推進計画」「自殺対策計画」及び「歯科口腔保健推進計画」を内包して後期計画を策定します。

2) 計画策定の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画、自殺対策基本法第13条に基づく市町村自殺対策計画及び歯科口腔保健の推進に関する法律の考え方及びときがわ町健康づくり推進条例に基づき、これらの取り組みを効率的に推進するため一体的に策定するものです。

国の「健康日本21（第2次）」、「第4次食育推進基本計画」、「自殺総合対策大綱」、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」や埼玉県の「埼玉県健康長寿計画（第3次）」「埼玉県食育推進計画（第4次）」「埼玉県歯科口腔保健計画（第3次）」、町の「第2次ときがわ町総合振興計画」やその他町の関連計画との整合性に配慮して策定しました。



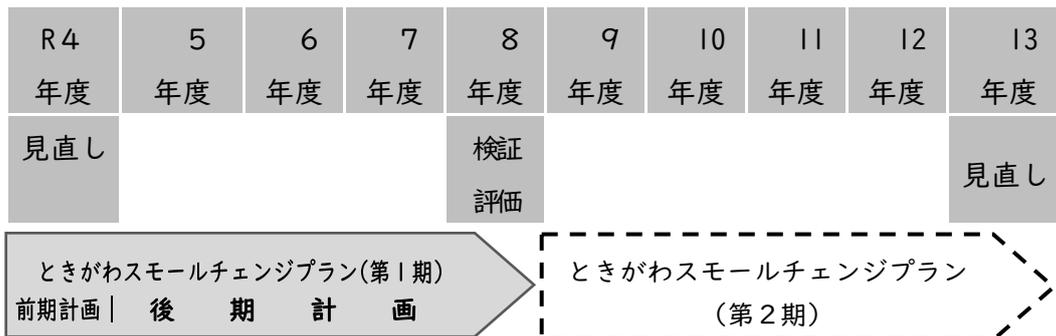
参考) 関係法令及び国・県計画等との位置づけ

法	健康増進法 (平成14年)	食育基本法 (平成17年)	自殺対策基本法 (平成18年)	歯科口腔保健の推進に 関する法律 (平成23年)
国	健康日本21（第2次） 【平成25～令和4年度】	食育推進基本計画 (第4次) 【令和3年～7年度】	自殺総合対策大綱 (平成19年)	歯科口腔保健の推進に 関する基本的事項 (平成24年)
県	埼玉県健康長寿計画 (第3次) 【令和元年～5年度】	埼玉県食育推進計画 (第4次) 【令和元年～5年度】	埼玉県自殺対策計画 (第2次) 【令和3年～5年度】	埼玉県歯科口腔保健推進計画 (第3次) 【令和元年～5年度】
町	ときがわスマールチェンジプラン（第1期後期計画） 【令和5年～8年度】 (ときがわ町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・歯科口腔保健推進計画)			



3) 計画の期間

本計画は、平成29年(2017年)度から令和8年(2026年)度までの10年計画として策定されており、令和3年(2021年)度に中間見直しを行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症のため健康意識調査のみ実施し、令和4年度に中間見直しを行いました。後期計画の期間は、令和5年(2023年)度から、令和8年(2026年)度までの4年間とします。



2. 計画の策定体制

健康長寿のまちづくりを推進するためには、広く町民の生活習慣や健康課題あるいは健康づくりに対するニーズなどを把握し、それに応えていく必要があります。このため計画策定にあたり、町民はもとより関係団体や機関と行政による協働を基本とし、策定を進めました。

1) 策定委員会等の開催

町民や関係団体の代表者等によって構成される「としがわ町健康増進・食育推進計画策定委員会」において、計画の内容について審議しました。

また、町職員で構成する専門部会において、計画案等について意見や提言を行いました。

2) 町民健康意識調査の実施

町民の栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯、健康管理など健康に関する意識及び本計画のスモールチェンジ指標の動向を把握するため、18歳以上の町民を対象に町民健康意識調査を実施しました。

<調査の実施概要>

項目	内容
①調査対象・方法	18歳以上の町民（無作為抽出）、郵送配付・郵送回収
②調査対象者数	2,000人
③調査期間	令和3年12月3日から12月24日
④回収票数（率）	833票(41.7%)

3) パブリックコメントの実施

令和5年1月23日から2月22日の間、町民の皆様から本計画について広く意見を求めました。

3 計画の推進

1) 計画の推進体制

庁内関係各課、健康づくり開発委員会、町民・団体・グループ、民間事業所、近隣大学・研究機関等との連携を図り、町民の健康づくりを支援していきます。

2) 計画の進行管理

本計画は、町民課（保健センター）が中心となり、PDCA（Plan：計画、Do：実行・運用、Check：点検、Action：見直し）サイクルにより計画の進行管理を行い、健康づくり開発委員会に報告するとともに、必要に応じて施策・事業内容の見直しを行います。



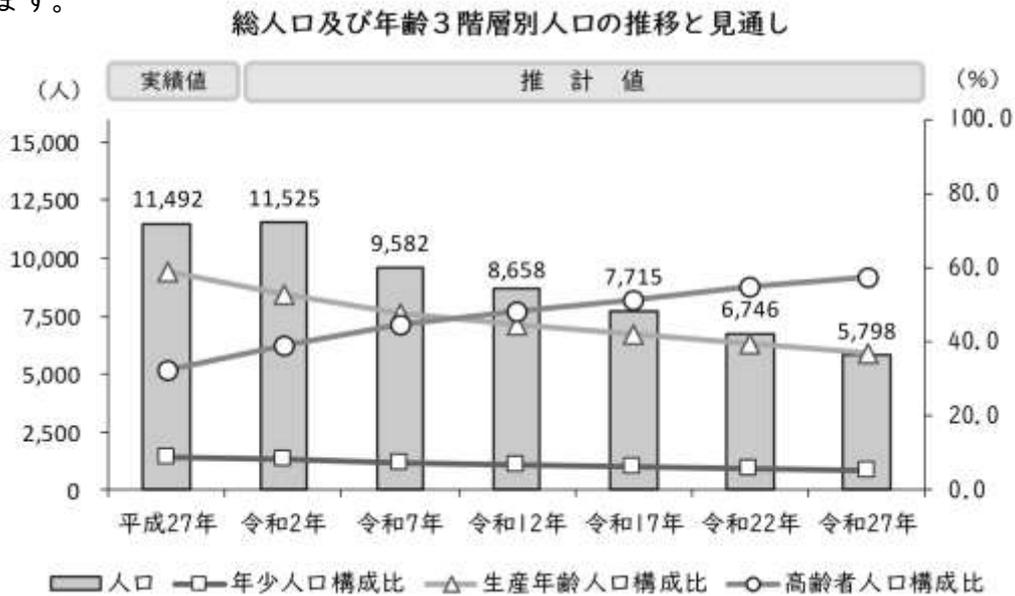
第2章 町の現状と課題

1. 統計から見た現状

1) 人口動態

・総人口及び年齢3階層別人口の推移と見通し

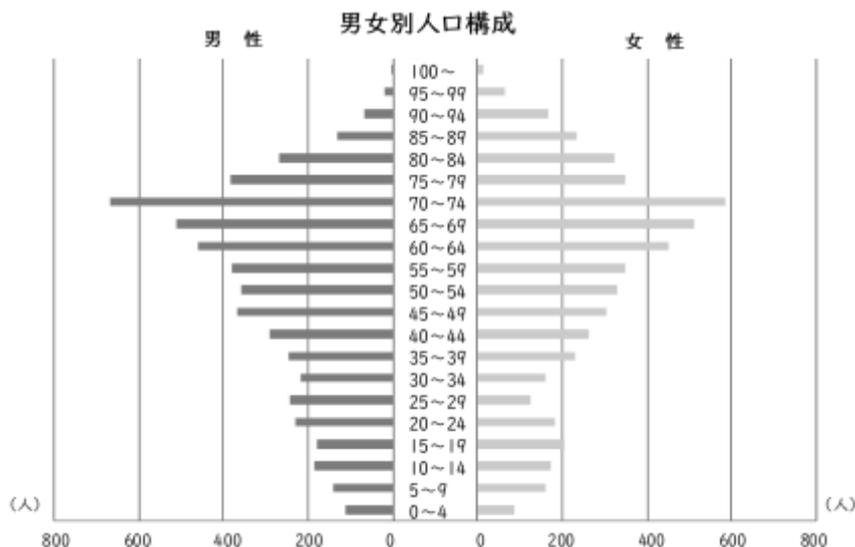
全国的に少子高齢化が進む中、ときがわ町においても少子高齢化と人口の減少が続いています。令和4年4月1日現在では10,720人（住民基本台帳人口）となっています。



出典：実績値は「国勢調査」、推計値は「ときがわ町総合振興計画後期基本計画」内「人口ビジョン」の独自推計
 ※ 年少人口：15歳未満の人口、生産年齢人口：15歳以上65歳未満の人口、高齢者人口：65歳以上の人口

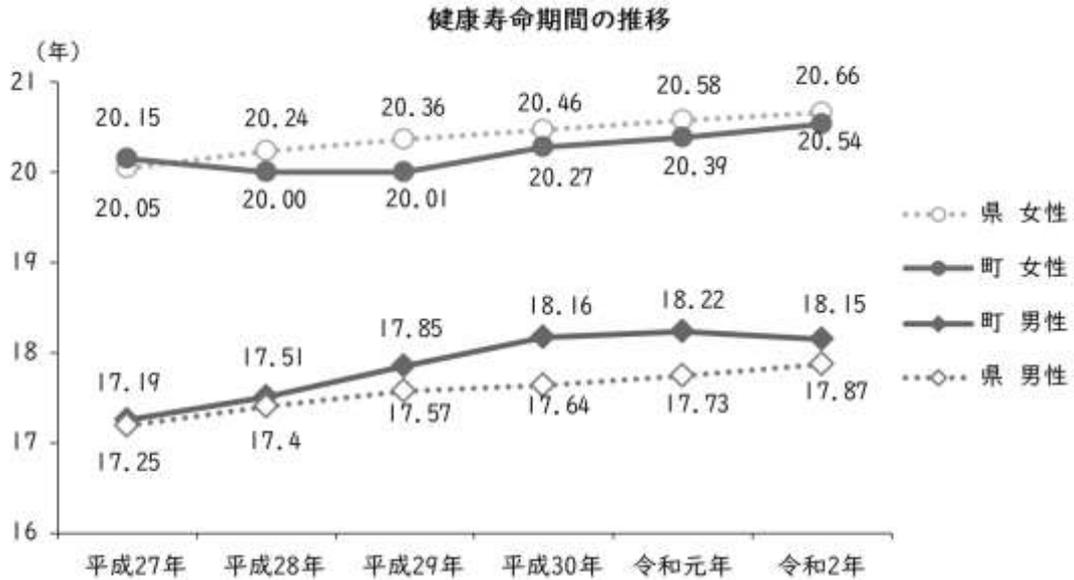
・男女別人口構成

令和4年4月1日時点の5歳区分の人口は、70歳～74歳が男女とも最も多く600人前後、年少人口は各区分で200人を下回っています。



・健康寿命期間の推移

健康寿命期間は、男性は県平均を上回っており、男女ともわずかながら伸びている傾向にあります。



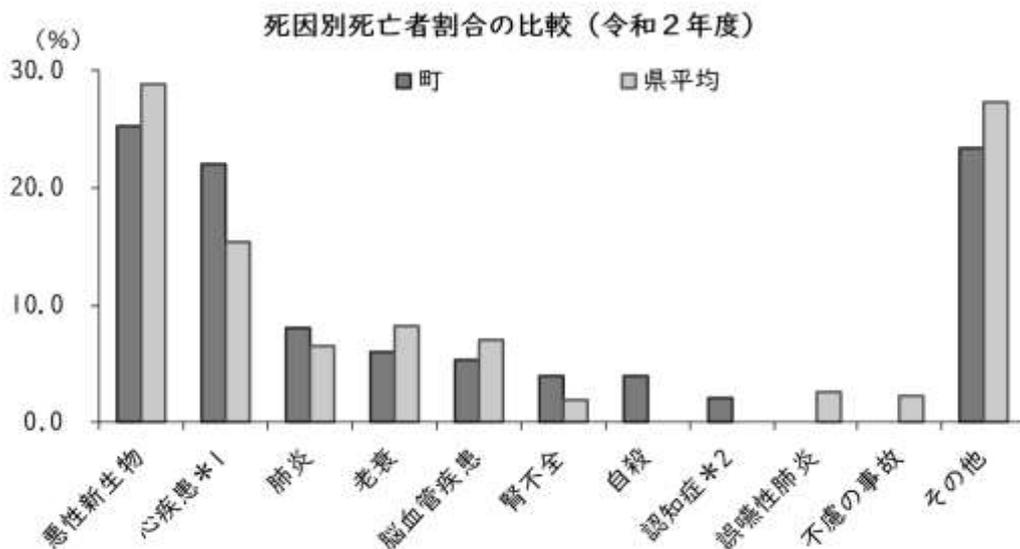
出典：埼玉県健康指標ソフトによる算出

※ 健康寿命は、「あと何年、自立して健康に生きられるか」を示す期間であり、65歳に達した人が「要介護2以上」の認定を受けるまでの平均的な年数（「健康寿命期間」：埼玉県資料）。

2) 疾病等の状況

・死因別死亡者割合の比較

町の死因で最も多いのは「悪性新生物（がん）」で県平均よりも低く、「心疾患」が県平均より高い水準となっています。

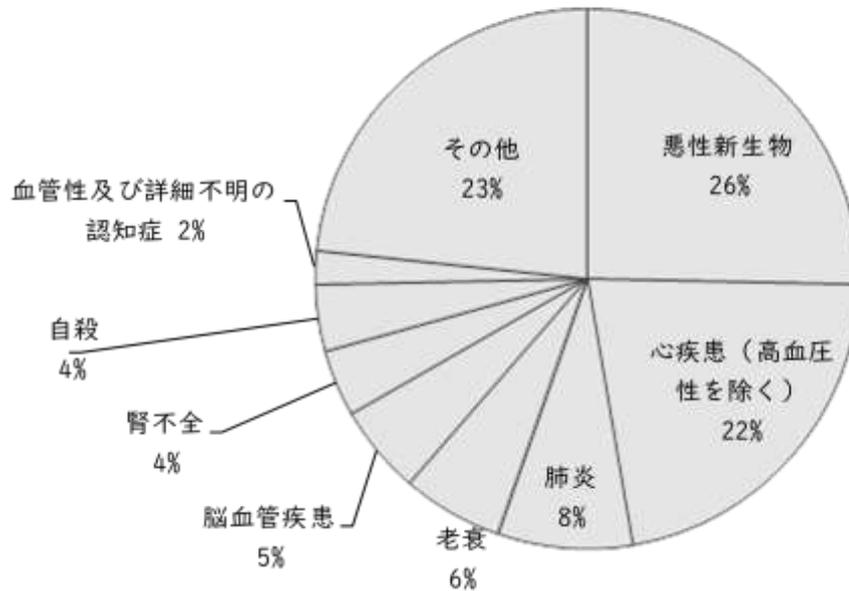


*1 心疾患（高血圧性は除く）

*2 認知症（血管性及び詳細不明の認知症）



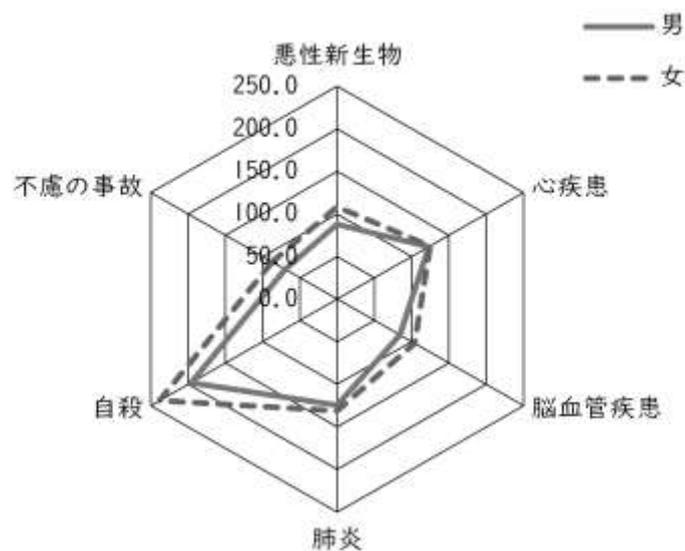
死因別死亡者割合（令和2年）



・標準化死亡比（SMR）

標準化死亡比は県の平均と比較し、男女とも「自殺」「心疾患」「肺炎」が高くなっており、男性の「悪性新生物」「脳血管疾患」は低い比率となっています。

標準化死亡比（SMR）（平成28年～令和2年）



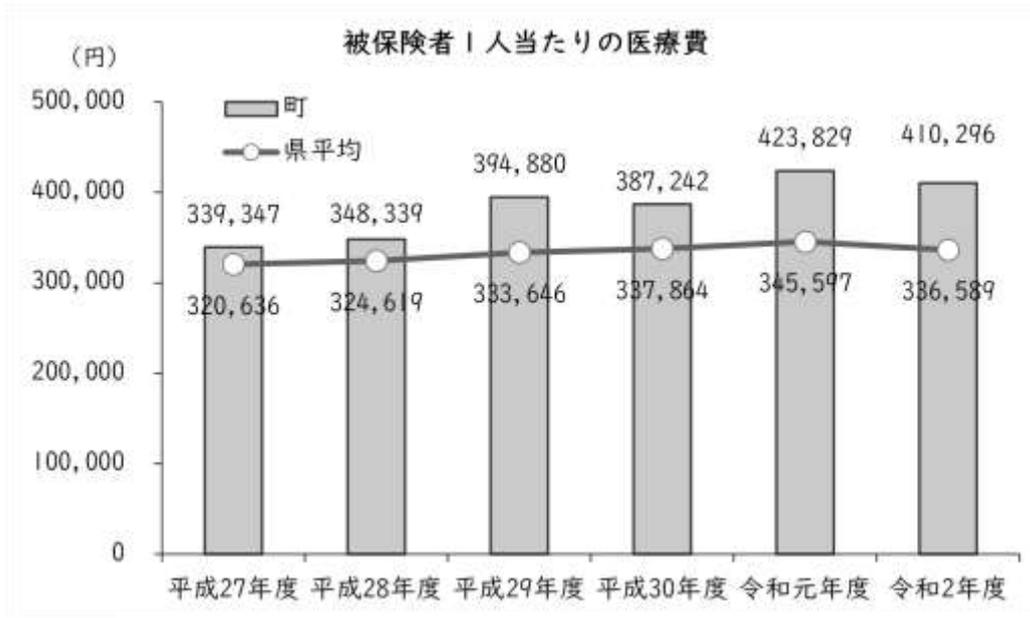
出典：埼玉県健康指標ソフトによる算出(平成28年～令和2年)

※ 死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を、そのまま比較することはできない。比較を可能にするためには標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要がある。

標準化死亡比は、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。県の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は県の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

・国民健康保険医療費の状況

町の国民健康保険では、被保険者1人当たりの年間医療費の推移をみると年々増加傾向にあり、また県平均と比較しても高い水準となっています。

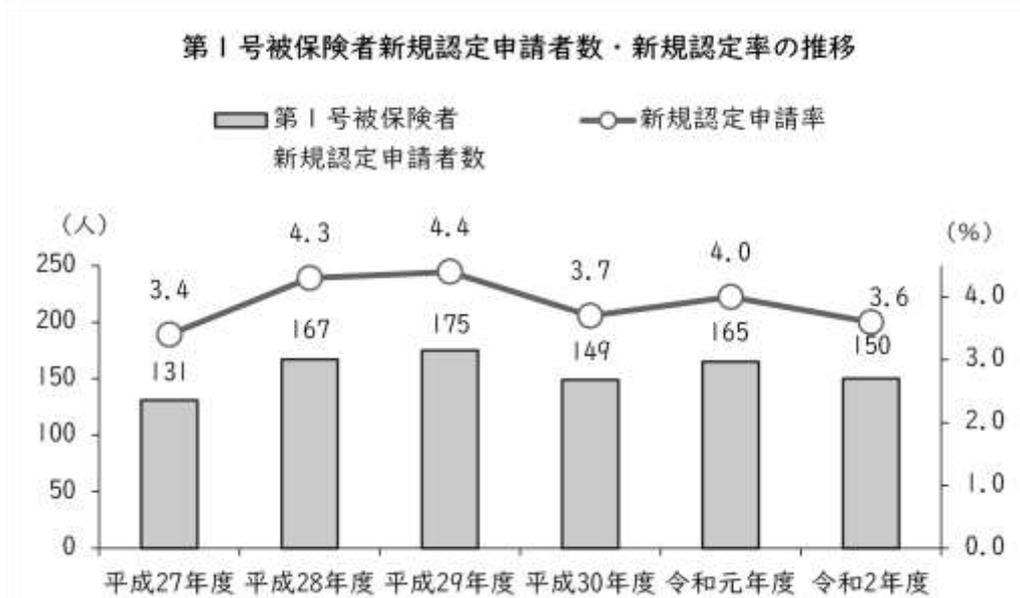


出典：国保連提供「連合会情報」速報値

3) 要介護等認定者の状況

・要介護等認定者の状況（認定者、認定率の推移）

令和2年度は、新規認定申請者、新規認定率ともに減少しています。



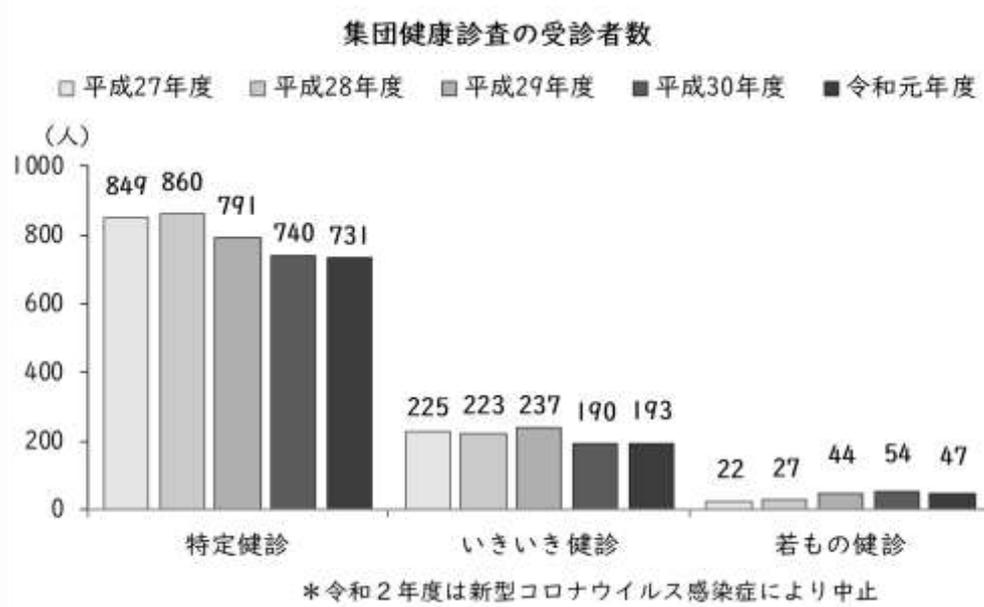
※ 第1号被保険者は、介護保険の被保険者で、ときがわ町に住所を有する65歳以上の方。
 新規認定申請率は、第1号被保険者新規認定申請者数を第1号被保険者数で除した割合。



4) 健康診査等

・ 集団健康診査の受診者数

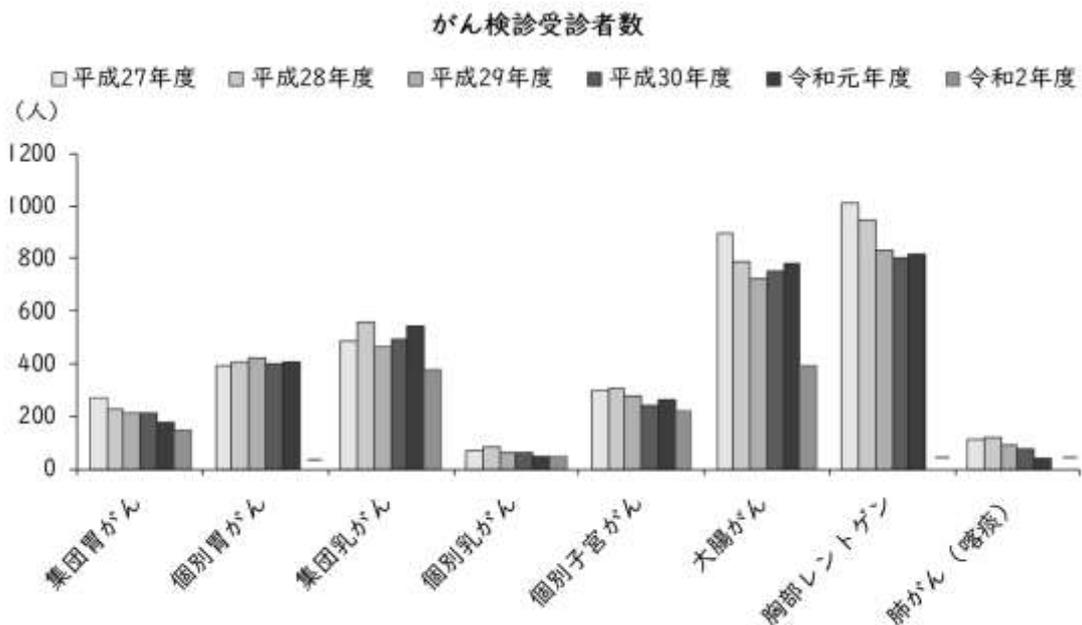
集団健康診査の受診者数は減少傾向ですが、特定健診の受診率は県平均より高い状況にあります。



・ がん検診受診者数

がん検診の受診者数は検査項目によって年度ごとに増減がみられます。

胃がん検診は、集団検診（バリウムによるレントゲン撮影）は減少しており、個別検診（内視鏡検査）へと移行しています。

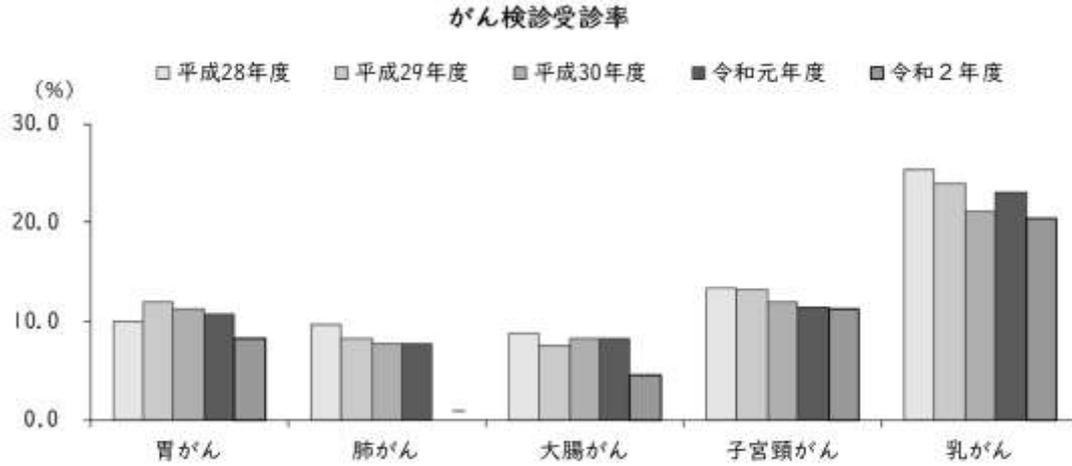


* 令和2年度の個別胃がん検診、前期大腸がん検診、胸部レントゲン検査、肺がん（喀痰）検診は、新型コロナウイルス感染症対策により中止

・がん検診受診率

がん検診の受診率は検査項目によって増減がみられます。

胃がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診は減少傾向にありますが、大腸がん検診は増加傾向にあり、乳がん検診も令和元年度は増加しています。



*令和2年度の個別胃がん検診、肺がん検診、前期大腸がん検診は、新型コロナウイルス感染症対策により中止



第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

「わずかなことから始めよう！」

「スモールチェンジで健康長寿のまちづくり」

活気あるまちづくりの基本は、そこに暮らす町民一人ひとりが健康で生きがいをもって生活していなければなりません。すべての町民が自らの健康づくりに取り組むには、健康について興味を持ってもらうことが重要です。

このためには、従来から推進している「スモールチェンジ」の考えに立ち、ポピュレーションアプローチ（多くの人々が少しずつリスクを軽減することで、集団全体としては大きな効果をもたらすという考え方）の取り組みを町民・団体・グループ、民間事業所、近隣大学・研究機関との協働により進め、健康長寿のまちづくりの実現を目指します。

2. 基本目標

基本目標 1 健康寿命期間の延伸

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の延伸を実現します（65歳の方が要介護2以上になるまでの期間：埼玉県資料）。

基本目標 2 スモールチェンジへの取り組み割合の増加

この5年間のスモールチェンジへの取り組みを行っている人の割合の増加を図ります。

基本目標の指標

指 標		H28 現状値		R3 現状値	R8 目標値
健康寿命期間の延伸	男性	17.51年	→	18.15年 (R2)	18.62年
	女性	20.00年	→	20.54年 (R2)	20.69年
この5年間のスモールチェンジへの取り組み を行っている人の割合の増加		33.1%	→	43.3%	50.0%

3. 基本方針

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防体制の構築

生活習慣病の予防対策は、国、県そして町が一体となって取り組まなくてはならない重要な課題です。高齢化が進む中でいかに介護の必要がなく暮らしていけるかが今後のまちづくりの重要なカギとなるため、生活習慣病の発症予防と重症化予防体制の構築を図ります。

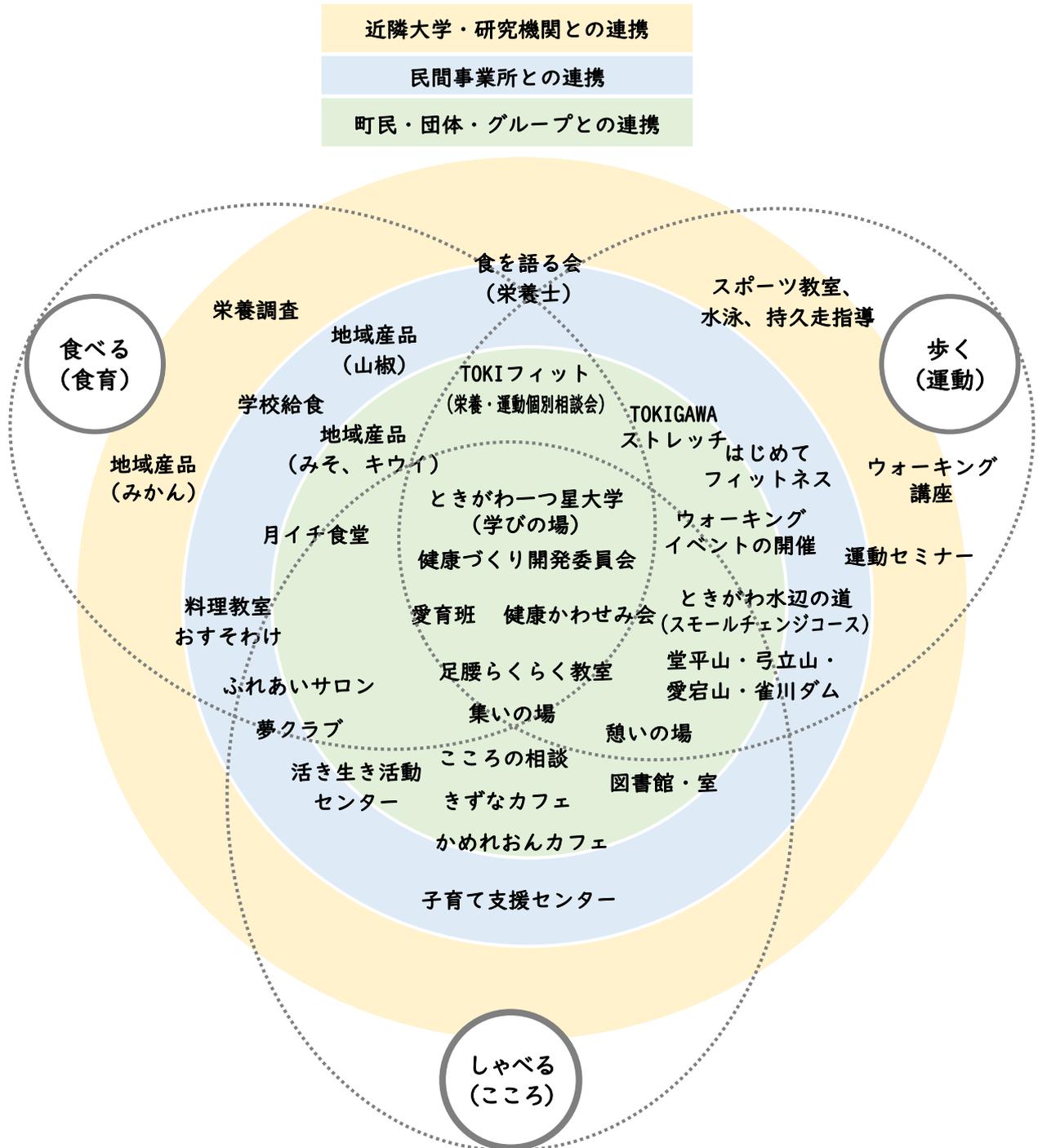
基本方針2 「食べる」「歩く」「しゃべる」取り組みの拡大

令和3年度の町民健康意識調査では、良好な食生活を実践している人（「食べる」）、歩数が比較的多い人（「歩く」）、地域とのつながりの意識が強い人（「しゃべる」）は、自身の主観的健康感は良好であるとする割合が高くなっています。

「食べる」「歩く」「しゃべる」によるスモールチェンジ活動を、町民・団体・グループ、民間事業所、近隣大学・研究機関との協働により進め、自分の健康は自分で守るという意識の醸成を図ります。

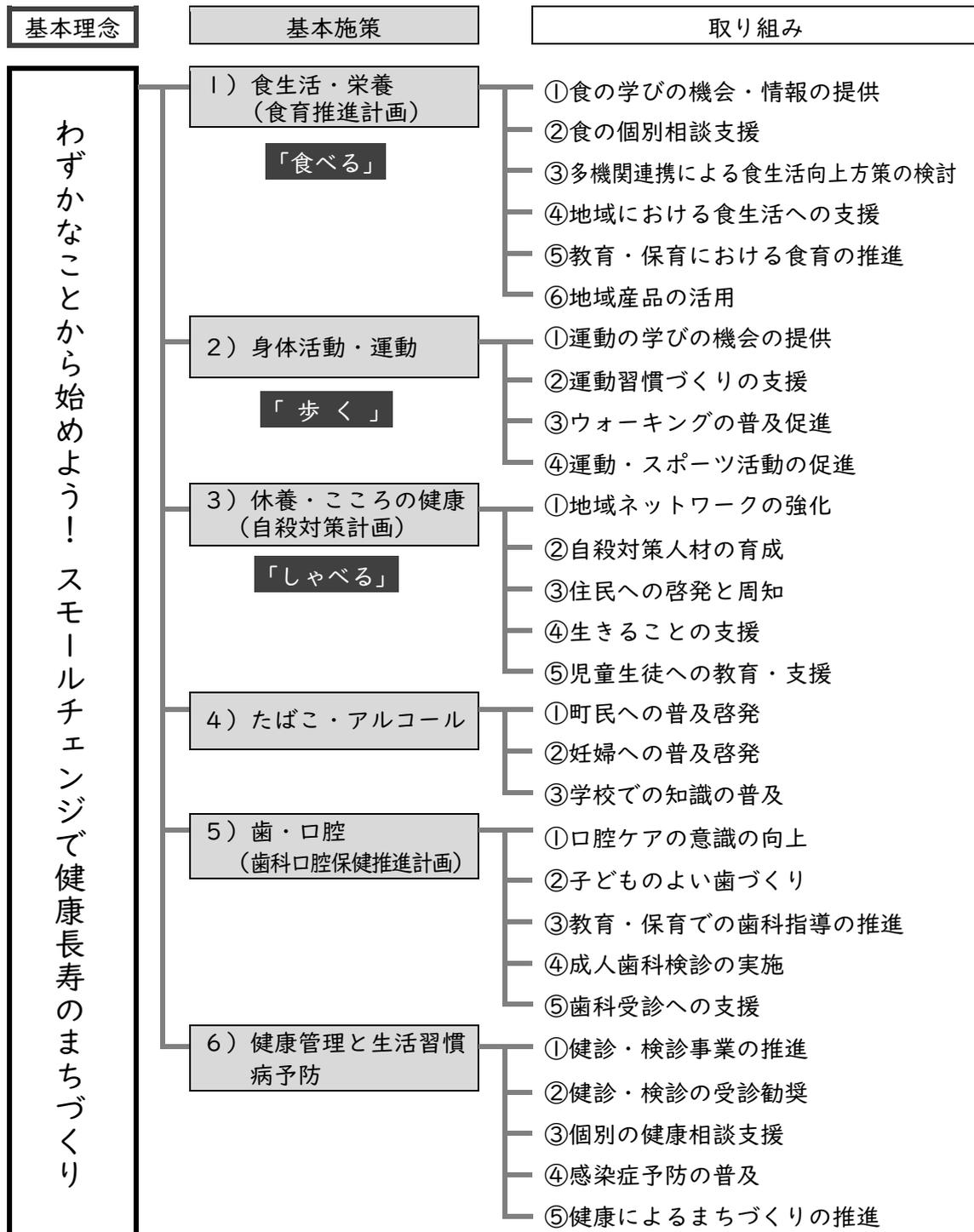


■ 「食べる」「歩く」「しゃべる」取り組みのイメージ図



4. 施策の体系

基本理念に基づき、町民のスマールチェンジを支援するため、「食生活・栄養（食育推進計画）」「身体活動・運動」「休養・こころの健康（自殺対策計画）」「たばこ・アルコール」「歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）」「健康管理と生活習慣病予防」の6つの基本施策により取り組みを進めます。





第4章 施策の展開

1) 食生活・栄養（食育推進計画）

<町の取り組み>

生活習慣病を予防し健康を保持していくためには、適切な食習慣を身につけることが大切になっています。

町では、栄養講座の開催や乳幼児健診での栄養指導、特定保健指導での栄養指導を継続して実施してきました。

また、城西大学と連携し広報紙による情報提供や栄養調査を実施するとともに、町の健康づくり事業にかかわる専門職を対象とした「食を語る会」を開催し、専門職の資質向上を図ってきました。

小中学校では、学校給食の充実及びSNSを使った献立の周知を新たに実施しています。学校給食での地産地消を推進するため、地元野菜の割合の増加に取り組んでいます。

高齢者向けの事業では、介護予防教室での栄養指導に加え、管理栄養士の訪問を開始しました。また、フレイル（加齢に伴い、体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態）予防を目的とした高齢者等外食奨励事業「月イチ食堂」を開始し、食生活の大切さを啓発しています。

<関係各課等による取り組み状況>

取り組み内容	実施期間	担当課等
グッと楽！ウォーキング講座での栄養講座の開催	H29～R1	保健センター
城西大学による栄養調査及び栄養講座の実施	H30～R1	保健センター
広報紙への城西大学による「食はからだをつくる」の掲載	R1～R3	保健センター
特定健診や木のくにときがわまつりでの野菜の取り方と減塩の健康教育	H29～R1	保健センター
足腰らくらく教室での栄養講座	H29～R1	地域包括支援センター
郷土料理の紹介	H29～R3	生涯学習課 教育総務課
献立表による食材や栄養量等の情報提供	H29～R3	小中学校
栄養士が学校を訪問し児童生徒へ食育指導を実施	H29～R3	教育総務課
キウイの栄養価の高さに着目した区長回覧での情報提供	R1、R3	産業観光課
果樹の剪定講習会	H30～R3	産業観光課
子育てサロン、地域ふれあい事業での昼食提供	H29～R1	愛育班
栄養教室、町内イベントでの試食品提供	H29～R1	健康かわせみ会
地元食材を利用した給食の提供	H29、 R2～R3	保育園

<評価と課題>

野菜摂取量の目標量は1日350g以上とされていますが、ときがわ町では計画策定時よりも摂取量が減少し、目標量の半分程度となっています。埼玉県と比較しても少ない状況であり、引き続き課題であると考えられます。

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践する割合、及びバランスの良い食事の頻度が多い人の割合は横ばいとなっています。令和3年度より集団特定健診で導入した尿検査による推定塩分摂取量検査の結果では、令和4年度特定健診受診者における摂取量の平均値は9.7gで、国の目標値の8gよりも多くなっています。

また、城西大学と連携して実施した栄養調査の結果では、脂質のうち飽和脂肪酸の摂取量が多いことがわかっています。塩分や飽和脂肪酸の摂取量が多いことは、心臓病の原因の一つとされており、減塩をはじめとする栄養講座の実施など、個々の状況に応じた食生活への支援が必要と考えられます。

果物の摂取量、伝統料理や作法などを伝承している割合については、ともに目標値には達していませんが、改善が見られています。

朝食を欠食する子どもの割合は、小学生では増加していますが、中学生ではやや改善が見られています。朝食をとることは、生活習慣病の予防や体力の基礎づくりのためにも大切であり、目標達成に向けて引き続き取り組んでいく必要があります。

<スモールチェンジ指標の動向>

指 標		H28 現状値		R3 現状値	R8 目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下
野菜の摂取量の増加 (1日の野菜の摂取量 平均値)		185.8g	→	173.3g	<u>350g</u>	△
果物の摂取が100g未満の割合(1日あたり)		82.0%	→	70.3%	40.0%	○
適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践する割合		62.2%	→	59.7%	<u>75.0%</u>	△
伝統料理や作法などを伝承している割合		14.8%	→	20.8%	30.0%	○
バランスの良い食事の頻度(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日が「ほぼ毎日」と答えた割合)		45.5%	→	42.3%	70.0%	△
朝食を欠食する子どもの割合	小学校(5年生)	2.9%	→	7.0%	0%	△
	中学校(3年生)	10.0%	→	9.6%	5.0%	○
地域などで共食したいと思う人が共食する割合		69.1%	→	-*	80.0%	-

※令和8年の下線は前期計画策定時の国の目標値(以下同じ)

※「地域などで共食したいと思う人が共食する割合」の令和3年の現状値は、新型コロナウイルス感染症対策を考慮し未把握(調査未実施)



<今後の取り組み予定>

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
①食の学びの機会・情報の提供	○栄養講座の開催	保健センター
	○乳幼児健診時の栄養指導	保健センター
	○特定保健指導による栄養指導	保健センター
	○足腰らくらく教室での栄養講座の実施	地域包括支援センター
	◎食生活情報の提供（近隣大学による栄養調査、広報紙による情報提供等）	保健センター
	◆簡単にできる調理動画の発信	地域包括支援センター
②食の個別相談支援	◎栄養に課題のある方への管理栄養士の訪問の実施	地域包括支援センター
③多機関連携による食生活向上方策の検討	◎食を語る会の開催 （町関係職員、管理栄養士、近隣大学）	保健センター
④地域における食生活への支援	○愛育班による子育てサロン、地域ふれあい事業での昼食の提供	保健センター
	○健康かわせみ会の活動支援（栄養教室、木のくにときがわまつりへの参加支援）	保健センター
	○子育て支援センターによる給食やおやつの試食の提供、レシピの配布	福祉課
	◎月イチ食堂の実施	福祉課
	◎料理教室「おすそわけ」の実施	福祉課
	◆集いの場などでの管理栄養士の派遣による栄養指導の実施	地域包括支援センター
⑤教育・保育における食育の推進	○給食内容の充実 （メニューの充実、地元食材の活用）	保育園
	○各学校における食育指導	教育総務課 小中学校
	○献立表による情報提供	教育総務課 小中学校
	◎学校給食の充実	教育総務課 小中学校
	◎学校給食での地産地消の推進	教育総務課 小中学校

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
	◎給食献立のツイッターでの情報提供	教育総務課 小中学校
	◎「ときがわ一つ星大学」の開催	生涯学習課
⑥地域産品の活用	◎地域産品（みかん、みそ、山椒、キウイ）の活用（6次産業化、地産地消）	産業観光課
	◆食体験イベントの開催	保健センター
	◆地域産品を活用したイベントの実施	産業観光課

◆策定委員会での「食べる」取り組みのご提案

①野菜を多く食べるようにするには

- ・野菜DAYを町で制定し、1日350g摂取する
- ・野菜と既製品（レトルト、冷凍食品）の活用

②減塩に気を付けた食事をするには

- ・1日の塩分摂取目標量を知る
- ・減塩調味料を使う、違いを体感する
- ・継続できる減塩の方法



③地域の特産物の活用や伝統料理を伝えるには

- ・キッチンカーでの特産品や伝統料理の販売
- ・地元の方を講師とした伝統料理教室

④バランスの良い食事をするには

- ・コンビニ活用術、惣菜や弁当、加工食品の選び方の例を伝える
- ・年代に応じた食品群別摂取量を提示する



2) 身体活動・運動

<町の取り組み>

生活習慣病を予防し、健康寿命期間を延伸させるために、日常生活での自身の身体状況に応じた無理のない運動習慣を身につけることが大切になっています。

町では、ウォーキングやストレッチなどの運動教室や介護予防教室の実施、町民体育祭やワンデーウォークの開催など、あらゆる年代への運動機会を提供してきました。

TOKIGAWAストレッチは、普及会を開催するほか、町民体育祭やワンデーウォーク、保育園や小学校での運動会など、町主催の事業でも実施し、普及に努めてきました。

令和2年度以降はコロナ禍となり、これまでの取り組みの継続が難しい状況でしたが、動画の配信や健康通信の発行、ウォーキングコース及び歩数記録表を全戸配布するなど、町民が各自で取り組める方法を検討し、コロナ禍においても運動の啓発に努めてきました。

<関係各課等による取り組み状況>

取り組み内容	実施期間	担当課等
グッと楽！ウォーキング事業の実施	H29～R3	保健センター
TOKIGAWAストレッチ普及会や町事業におけるTOKIGAWAストレッチの実施	H29～R3	保健センター
介護予防体操動画の配信、DVDの作成と配布	R2	地域包括支援センター
足腰らくらく教室等における介護予防体操の実施	H29～R2	地域包括支援センター
ワンデーウォークの開催	H29～R1	生涯学習課
TOKIGAWAウォーキングチャレンジの開催	R3	生涯学習課
健康かわせみ会運動教室・グラウンドゴルフの開催	H29～R1	保健センター
大東文化大学とのスポーツ教室・講演会の実施	H29～R1	生涯学習課
町内ハイキングコースの紹介	H29～R3	産業観光課
川のまるごと再生町事業によるウォーキングコースの整備、PR	H29～R3	建設環境課
健康通信による自宅でできる体操の啓発	R2～R3	地域包括支援センター

<評価と課題>

男性は、20～64歳では日常生活における歩数、運動習慣者の割合ともに増加し、若い世代の男性の身体活動は改善がみられています。64歳以下では歩数計の利用割合が増加しています。65歳以上では、運動習慣者の割合はやや増加していますが、日常生活における歩数については減少傾向にあり、さらなる取り組みが必要です。

一方、女性は、75歳以上では日常生活における歩数、運動習慣者の割合はともに増加が見られますが、その他の年代では減少しており、女性の運動習慣づくりが課題と考えられます。特に39歳以下で顕著に減少がみられますが、歩数計の利用割合は増加していることから、若い世代への歩数計を活用した運動習慣のきっかけづくりなどの働きかけが重要です。

なお、過度な運動は関節や筋肉を痛める原因にもなることから、自分の体力や身体状況に応じた、無理のない運動習慣づくりを啓発していく必要があります。

ロコモティブシンドローム及びTOKIGAWAストレッチ認知割合は、ともに増加していますが、目標には達しておらず、引き続き周知していくことが必要です。

<スモールチェンジ指標の動向>

指 標			H28 現状値		R3 現状値	R8 目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下
運動やスポーツを習慣にしている子ども の割合			男子 40.0%	→	—※	増加傾向	—
			女子 36.8%	→	—※	増加傾向	—
日常生活における歩数の増加 (歩数計による 1日の平均歩数)	20～64歳	男性	7,962歩	→	8,163歩	9,000歩	○
		女性	6,877歩	→	6,170歩	8,500歩	△
	65歳以上	男性	6,882歩	→	6,195歩	増加傾向	△
		女性	6,112歩	→	5,576歩	増加傾向	△
運動習慣者の割合の増加 ※週2回、30分以上の運動習慣	20～64歳	男性	30.5%	→	38.5%	36.0%	◎
		女性	30.6%	→	23.8%	33.0%	△
	65歳以上	男性	43.0%	→	43.4%	増加傾向	◎
		女性	48.2%	→	43.5%	増加傾向	△
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合			38.3%	→	45.3%	80.0%	○
TOKIGAWAストレッチ認知割合			50.5%	→	52.7%	70.0%	○

※「運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合」の令和3年の現状値は、新型コロナウイルス感染症対策を考慮し未把握（調査未実施）



<今後の取り組み予定>

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
①運動の学びの機会の提供	○スポーツ教室の開催（近隣大学との連携）	生涯学習課
	○学校教育でのスポーツ指導の充実（近隣大学との連携）	教育総務課 小中学校
	◎「ときがわ一つ星大学」の開催	生涯学習課
	◆運動セミナーの開催	保健センター
②運動習慣づくりの支援	○地区組織での運動教室の開催（健康かわせみ会）	保健センター
	○TOKIGAWAストレッチの普及、サポーター養成	保健センター
	○集いの場への体操講師の派遣	地域包括支援センター
	◎介護予防教室の開催	地域包括支援センター
	◎介護予防体操動画の配信	地域包括支援センター
③ウォーキングの普及促進	○ウォーキング講座の開催 （近隣大学との連携、自分に見合ったウォーキング）	保健センター
	○Instagramによる季節ごとに町内のポイントの紹介	建設環境課
	○ウォーキングコース等の情報提供 （堂平山トレッキングコース、弓立山ハイキングコース、愛宕山遊歩道）	産業観光課
	○ウォーキングイベントの開催	生涯学習課
	○ときがわ水辺の道の整備	建設環境課
	◎ウォーキングコースの整備 （ときがわ水辺の道（スモールチェンジコース））	建設環境課
	◆雀川ダム周辺の散策路をウォーキングコースとして利用	建設環境課
	○スポーツ少年団活動の促進	生涯学習課
④運動・スポーツ活動の促進	○スポーツイベントの開催	生涯学習課

◆策定委員会での「歩く」取り組みのご提案

- ① 日常の生活の中で歩数を増やすためには
 - ・ 住んでいるところ、地域のスポットをめぐる（歴史、花、安全コース）
 - ・ 仲間と歩く
 - ・ 防災無線を運動機会の合図にする

- ② TOKIGAWAストレッチを広めるためには
 - ・ お昼に流れる防災無線の音楽でストレッチしてもらう
 - ・ お互いに声をかけあい、地域で話題にしてもらう

- ③ 楽しみながら歩くためには
 - ・ ウォーキングにあわせたイベントの実施（スタンプラリー）
 - ・ 地域をよく知るガイドさん（歴史、花など）と一緒に歩く

- ④ ときがわ町の魅力あるスポットの情報の提供方法は
 - ・ 防災メールを活用し見どころを知らせる





3) 休養・こころの健康（自殺対策計画）

<町の取り組み>

健康的に暮らすためには、「からだの健康」に加えて「こころの健康」を保つことが大切であり、子どもから高齢者まで抱えるストレスは人によって様々ですが、そのストレスと上手に付き合っていくことが必要です。

町では、こころの健康に関する相談事業として、精神保健福祉士による「こころの相談」や地域包括支援センターによる介護者の相談、子育て支援センター、子ども家庭総合支援拠点による相談を実施してきました。小中学校においては、さわやか相談員やスクールカウンセラーによる相談体制を構築しています。

自殺を予防する取り組みとして、愛育班や健康かわせみ会が地域におけるゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと）として見守り活動を行っているほか、精神保健の向上のため、地域での外出支援の場として、ふれあいサロン、ふれあいクッキング、夢クラブを実施しています。

<関係各課等による取り組み状況>

取り組み内容	実施期間	担当課等
相談窓口の情報発信(窓口・広報紙)	H29～R3	保健センター 福祉課 家族相談支援センター
子育て相談事業の実施	H29～R3	福祉課
乳幼児相談や健診での相談体制の構築 保健師による新生児訪問の実施	H29～R3	保健センター
イベント時にこころのABC活動のPR	H29～R1	保健センター
愛育班、健康かわせみ会、TOKIGAWAストレッチサポーターなどの活動支援	H29～R3	保健センター
きずなカフェの実施	H29～R1	保健センター
ふれあいサロン、ふれあいクッキング、夢クラブの実施	H29～R3	保健センター 福祉課
とき森らっくす事業の実施	H30～R1	産業観光課 保健センター
グッと楽！ウォーキング事業での屋外ヨガの実施	H30～R1	保健センター

取り組み内容	実施期間	担当課等
こころの相談事業の実施	H29～R3	家族相談支援センター 保健センター
ときがわボランティア“地域おたすけ隊”の「集いの場」の活動支援	H29～R1	地域包括支援センター
認知症サポーター養成講座の実施	H29～R2	地域包括支援センター
認知症介護者教室、認知症サポーターフォローアップ研修、認知症カフェの実施	H29～R2	地域包括支援センター
こころの健康づくりに向けた情報提供（広報紙、パンフレット）	H30～R3	家族相談支援センター
芸術祭、文化祭、和の祭典、カラオケ祭の実施	H29～R1 (芸術祭のみ R2、R3も実施)	生涯学習課
さわやか相談員を中学校に配置	H29～R3	教育総務課 小中学校

<評価と課題>

ストレスを感じている人の割合、地域のつながりの強化、睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は、目標値には達していませんが平成28年に比べ改善しています。

睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病に繋がっていくほか、こころの病気と関連しているため、睡眠の重要性を啓発していくことが必要と考えられます。

気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合は増加し、相談できる人がいる割合は減少しています。コロナ禍においてこころの健康に関連する事業が実施できていないため、相談窓口の情報提供を行うことが必要と考えられます。

また、健康意識調査ではストレスや不安を感じている割合に男性と女性の結果に違いがあり、全体的に改善が見られる男性に対して、女性の39歳以下、75歳以上では割合が増えている傾向にあるため、女性の支援に特化した働きかけを検討する必要があると考えます。

ひきこもり及びケアラーやヤングケアラー（本来、大人がすると想定されているような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のこと）への日常生活を支援するため、対象者の把握と適切な支援につなぐことが必要になっています。

誰も自殺に追い込まれることのないまちを実現するためには、こころの健康づくりをはじめとして、町、関係機関、民間団体、学校、事業者、医療機関、住民等がそれぞれの役割を担い、多様な取り組みを実施していくことが必要です。



<スモールチェンジ指標の動向>

指 標	H28 現状値		R3 現状値	R8 目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	12.4%	→	16.0%	<u>10.0%</u>	△
ストレスを感じている人の割合	46.7%	→	41.5%	40.0%	○
地域とのつながりが強いと感じている人の割合	22.9%	→	24.1%	<u>65.0%</u>	○
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	24.1%	→	19.0%	<u>15.0%</u>	○
相談できる人がいる割合	68.3%	→	66.9%	80.0%	△

<今後の取り組み予定>

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
①地域ネットワークの強化	○窓口対応等日常業務時や相談時の気づきと相談窓口の案内	関係各課
	○適切な情報共有と連携の強化	関係各課
	○関係団体や民間団体とのネットワークの構築	保健センター 関係各課
	○団体等への自殺対策に関する情報提供	保健センター 福祉課 関係各課
	○子育て相談事業の充実（子育て支援センター、子育て世代包括支援センター、子育て家庭支援拠点）	福祉課 保健センター
	◎妊娠中及び産後うつへの支援	保健センター
	◎助産師による妊婦訪問の実施	保健センター
	○児童虐待防止対策	福祉課 関係各課
	○ひきこもりへの支援	福祉課 関係各課
	○きずなカフェの実施	保健センター
	○ふれあいサロン・ふれあいクッキング・夢クラブの実施	保健センター 福祉課
	◎月イチ食堂の実施	福祉課

3) 休養・こころの健康（自殺対策計画）

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
	○こころの相談の実施	家族相談支援センター
	○高齢者等の通いの場活動の支援	地域包括支援センター
	○介護者の相談の実施	地域包括支援センター
	○公民館活動の充実	生涯学習課
	◎図書館・室のスペースの活用	生涯学習課
	○文化活動による仲間づくり	生涯学習課
	○就労相談・支援の充実	産業観光課
	◆保健事業開催日に子育て応援きっぷの利用による保育の提供	保健センター
②自殺対策人材の育成	○自殺対策に係る人材の育成、資質の向上	保健センター
	○認知症サポーター養成講座の開催	地域包括支援センター
	◆ゲートキーパーの養成研修の開催	保健センター 総務課
③住民への啓発と周知	○相談窓口の情報発信	保健センター
	○こころのABC活動の普及 （Act：活動的 Belong：集まりへの参加 Challenge：挑戦）	保健センター
	○性的マイノリティの理解促進	総務課
	○新型コロナウイルス等感染症対策	関係各課
	◆イベント等での自殺対策に関する情報提供	保健センター 関係各課
	◆子育て支援施設の情報提供	保健センター
④生きることの支援	○生活困窮者の自立支援 （アスポート相談支援センターとの連携）	福祉課
	○高齢者訪問活動の実施 （孤立化予防、地域活動・介護予防事業への参加促進）	地域包括支援センター
	○ケアラー（ヤングケアラー）の支援体制の充実	福祉課 地域包括支援センター 教育総務課
	○性犯罪・性暴力及びDVの防止対策の推進	総務課



取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
⑤ 児童生徒への教育・支援	○SOSの出し方教育の実施	教育総務課 小中学校
	○さわやか相談員の設置、スクールカウンセラーとの連携	教育総務課 小中学校
	○児童生徒の自殺予防対策	教育総務課 小中学校
	○不登校やいじめの未然防止対策	教育総務課 小中学校
	○保護者や関係各課との連携強化	教育総務課 小中学校
	○子どもの居場所の提供 （活き生き活動センター等の活用）	家族相談支援 センター

◆策定委員会での「しゃべる」取り組みのご提案

- ①地域のつながりを高めるためには
- ・趣味の会、ボランティアに参加する
 - ・退職後に地域活動に積極的に参加する
 - ・町のイベントに参加する
- ②ストレスの解消法は
- ・瞑想法、川のせせらぎを感じることに、歩くこと
 - ・歌声喫茶のように「声を出して歌う」
 - ・お達者体操のような集まりに参加して、笑う機会を増やす
 - ・自分が楽しいこと、気持ちよいことを取り入れる
- ③悩みごとをどんな人に相談しているか（相談先の見つけ方）
- ・話しやすい雰囲気のある会、集まりが町にたくさんあるとよい
 - ・話を聞いてくれる人がそばにいるとよい
 - ・地域でのゲートキーパーをたくさんつくる
- ④良い睡眠のためにしていることは
- ・睡眠の知識を得る
 - ・生活リズムを保つ
 - ・ストレッチ、深呼吸をする



4) たばこ・アルコール

<町の取り組み>

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期異常などの原因であり、受動喫煙でも健康被害が生じます。アルコールは多量飲酒により生活習慣病やうつ病発症のリスクを高めることがあり、妊娠中の飲酒は胎児に影響を及ぼすことがあります。

町では、喫煙及び受動喫煙の健康への影響や多量飲酒のリスクについて、特定健診時にパンフレットを配布するとともに、広報紙や町ホームページにより情報を発信してきました。

町内の公共施設内及び敷地内の禁煙を推進し、公共的な空間での受動喫煙防止に取り組んでいます。

小中学校では、喫煙、飲酒、薬物に関する学習を継続して行っています。

<関係各課等による取り組み状況>

取り組み内容	実施期間	担当課等
特定健診でのパンフレット配布	H30～R1	保健センター
食を学ぶウォーキングで簡単にできる食事を紹介	H30～R1	保健センター
受動喫煙の防止の啓発ポスター等の掲示	H29～R3	総務課
庁舎施設内禁煙を実施	H29～R3	総務課
受動喫煙の防止の啓発ポスターやリーフレットを学校に配置	H29～R3	教育総務課
喫煙や飲酒に関する学習の実施	H29～R3	教育総務課 小中学校

<評価と課題>

成人の喫煙率は平成28年度に比べて上昇していますが、その中で喫煙をやめたいと考えている人の割合は増えています。たばこをやめたいと考えている人がいるため、禁煙に向けた情報を提供していく必要があります。

また、COPD（慢性閉塞性肺疾患：主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れの症状がみられるもので、肺気腫、慢性気管支炎が含まれる）の認知度は向上しているものの、目標値までは程遠いため、広報紙や町ホームページなどで世代を問わずに幅広く周知を行う必要があると考えます。

飲酒については、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性の割合は改善していますが、女性の割合は増加しています。

適度な飲酒量について周知し、町民に対して理解を求めていくことが必要です。



<スモールチェンジ指標の動向>

指 標		H28 現状値		R3 現状値	R8 目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下
未成年者の喫煙をなくす	中3男子	2.6%	→	-*	<u>0%</u>	-
	中3女子	0%	→	-*	<u>0%</u>	-
成人の喫煙率の減少		13.6%	→	16.0%	10.1%	△
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上		28.5%	→	30.1%	<u>80.0%</u>	○
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性	24.0%	→	22.7%	20.0%	○
	女性	9.7%	→	11.0%	8.0%	△
未成年者の飲酒をなくす	中3男子	23.7%	→	-*	<u>0%</u>	-
	中3女子	26.8%	→	-*	<u>0%</u>	-

※「未成年者の喫煙をなくす」「未成年者の飲酒をなくす」の令和3年の現状値は、新型コロナウイルス感染症対策を考慮し未把握（調査未実施）

<今後の取り組み予定>

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
① 町民への普及啓発	○喫煙及び受動喫煙の健康への影響の啓発	保健センター
	○飲酒が健康に与える影響や適切な飲酒量の周知	保健センター
	○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の情報提供	保健センター
	○受動喫煙の防止、啓発のためのポスターの掲示	総務課
② 妊婦への普及啓発	○妊娠中の喫煙・飲酒防止の啓発	保健センター
③ 学校での知識の普及	○小中学校での喫煙、飲酒、薬物に関する学習の充実	教育総務課 小中学校
	○受動喫煙の防止の啓発のためのポスターの掲示	教育総務課 小中学校

5) 歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）

＜町の取り組み＞

歯の喪失や歯周病などによる口腔機能の低下は、生活習慣病や認知症との関連性が指摘されており、口腔機能を維持する習慣づくりが大切になっています。

町では、乳幼児期からのう蝕予防に向けて、乳幼児健診での歯科健診、歯磨き指導、よい歯の教室でのフッ素塗布を継続して行っています。子育て支援センターでは、噛む力を育てるおやつのレシピの提供を新たに行いました。小中学校での歯科健診や歯磨き指導についても継続して行っています。

また、特定健診時に生活習慣病と歯科口腔の関連について情報提供することや、高齢者の介護予防教室での健康教育を行うなど、あらゆる年代への取り組みを行ってきました。

＜関係各課等による取り組み状況＞

取り組み内容	実施期間	担当課等
足腰らくらく教室での歯科衛生士による口腔ケア指導	H29～R1	地域包括支援センター
特定健診での生活習慣病と口腔疾患の関連性についての普及	H29～R1	保健センター
広報や保育園での噛むことの大切さの普及	H29～R3	保健センター 福祉課
保育園内でのブラッシング指導、歯科健診	H29～R3	保育園
1歳6か月健診での歯科医師からの講話の実施	H29～R1	保健センター
小中学校での歯科健診、歯磨き指導、歯科医による講演	H29～R3	小中学校 教育総務課
後期高齢者への歯科健診クーポンの配布	H29～R3	町民課



<評価と課題>

3歳児でう蝕のない子の割合は横ばいとなっています。乳幼児期からのむし歯予防をはじめとする取り組みが、生涯を通じた口腔機能の保持に有効であることから、保護者への働きかけを含めた取り組みを実施していくことが必要です。

80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合、嚙ミング30（より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上嚙むことを目標としたキャッチフレーズ）の認知割合は、目標値には達していませんが増加が見られています。嚙ミング30の認知割合は、20歳から64歳の男性で特に増加していますが、男女ともに75歳以上では減少しており、高齢者を中心にさらなる周知が必要と考えられます。

40歳の未処置歯を有する人の割合は目標には達していませんが、改善が見られています。20歳から39歳では、男女ともに未処置歯を有する人の割合は減少しており、若い世代では改善が見られています。一方で、60歳の未処置歯を有する人の割合は増加しており課題となっています。また、1年間のうちに歯科健診を受けた人の割合は、65歳以上の男性において減少が顕著にみられています。かかりつけ歯科医がいる割合についても、男性の方が女性よりも低い傾向があります。

歯科に関する講演会の開催や、広報紙による情報提供、子育て世代への啓発など、歯科に関する取り組みのさらなる充実が必要です。

<スモールチェンジ指標の動向>

指 標	H28 現状値		R3 現状値	R8 目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下
3歳児でう蝕がない子の割合の増加	(H27) 75.0%	→	74.2%	<u>90.0%</u>	△
80歳(78～82歳)で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	35.7%	→	43.4%	<u>50.0%</u>	○
40歳(38～42歳)の未処置歯を有する人の割合の減少	57.9%	→	55.3%	15.0%	○
60歳(58～62歳)の未処置歯を有する人の割合の減少	41.9%	→	48.2%	<u>10.0%</u>	△
嚙ミング30の認知割合	28.1%	→	31.8%	70.0%	○

<今後の取り組み予定>

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
①口腔ケアの意識の向上	○生活習慣病と口腔疾病の関連性の普及	保健センター
	○噛むことの大切さの普及（噛ミング30）	保健センター
	○足腰らくらく教室での口腔ケア指導	地域包括支援センター
	◆広報紙による情報提供	保健センター
	◆妊娠中の歯科に係る情報提供	保健センター
	◆歯科に関する講演会の開催	保健センター
②子どものよい歯づくり	○乳幼児からのう蝕予防の啓発	保健センター
	◎子育て支援センターでの噛む力を育てるおやつレシピの提供	福祉課
③教育・保育での歯科指導の推進	○よい歯の教室	保健センター
	○保育園での歯科指導	福祉課
	○小中学校における歯科指導	教育総務課 小中学校
④成人歯科健診の実施	◆子育て世代への歯科健診の実施（乳幼児健診の保護者、妊婦）	保健センター
	◆成人歯科健診（40歳、50歳、60歳、70歳）の実施	保健センター
⑤歯科受診への支援	○後期高齢者（75歳、80歳）への歯科健診クーポンの配布	町民課



6) 健康管理と生活習慣病予防

<町の取り組み>

生活習慣病の発症や重症化の予防、がんの予防や早期発見には、定期的に健診・検診を受けることが大切です。

町では、特定健診及びがん検診の受診率向上に向けて、健（検）診機会の充実や受診勧奨に努めてきました。特定健診では、魅力ある健診事業への取り組みとして、集団健診会場において歯科衛生士による歯科指導や、インボディ測定（体重、体水分量、部分別筋肉量、体脂肪量などの計測）、城西大学と連携した栄養調査などを取り入れてきました。また、39歳以下を対象とした若もの健診を実施することで、若い世代の健診機会を確保しています。

心疾患で亡くなる方が県平均よりも高いという特徴を踏まえ、令和3年度より新たな健診項目として、尿検査による推定塩分摂取量検査を取り入れたり、城西大学による健康教育を実施したりするなど、減塩に関する啓発を行ってきました。また、専門職による栄養・運動個別相談会を新たに実施し、相談体制を充実させてきました。

がん検診では、平成30年度から後期大腸がん検診を新たに開始し、胃がん検診や乳がん検診と同日に実施することで検診機会の充実を図りました。令和3年度からは、乳がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を同日に受けられる「レディースがん検診パック」を開始し、女性へのがん検診の啓発に力を入れています。

<関係各課等による取り組み状況>

取り組み内容	実施期間	担当課等
特定健診、特定保健指導、人間ドック助成の実施	H29～R3	町民課 保健センター
レディースがん検診パックの実施	R3	保健センター
愛育班だよりの発行	H29～R3	保健センター
特定健診受診率向上のための魅力ある健診事業への取り組み(歯科指導、インボディ測定、城西大学栄養調査)	H29～R3	町民課 保健センター
特定健診会場での城西大学による健康教育	R1	町民課 保健センター
若もの健診・特定健診での推定塩分摂取量検査の導入	R3	町民課 保健センター
若もの健診の実施	H29～R3	保健センター
糖尿病重症化予防事業の実施	H29～R3	町民課

<評価と課題>

町における主要な死因割合は、依然として悪性新生物、心疾患が上位を占めています。

令和2年度国民健康保険の1人あたりの医療費は、平成28年度と比較して4年間で約1.18倍となっています。引き続き、生活習慣病予防や疾病の早期発見のための健（検）診の受診率向上に向けた取り組みが重要です。

特定健診実施率及び特定保健指導実施率については、目標は達成していませんが、上昇傾向にあり、県の実施率よりも上回っています。目標達成に向けて、健診の受診勧奨や魅力ある健診事業への取り組みを継続していくことが必要です。

また、健康診査及びがん検診を受診した人の割合は、ほぼすべての年代において減少しています。コロナ禍でも安心して受診できるような体制づくりを検討するとともに、すでに医療機関を受診している人にも健（検）診を受診してもらえよう、かかりつけ医による健（検）診受診勧奨を行うなど、さらなる啓発が必要です。

<スモールチェンジ指標の動向>

指 標	H28 現状値		R3		評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下
			現状値	R8 目標値	
特定健診実施率	(H26) 40.1%	→	(R1) 42.2%	<u>60.0%</u>	○
特定保健指導の実施率	(H26) 31.9%	→	(R1) 37.8%	<u>60.0%</u>	○
健康診査の受診状況 ⁽¹⁾	63.4%	→	57.1%	73.0%	△
がん検診の受診状況 ⁽²⁾	48.3%	→	42.7%	56.0%	△

(1) 健診の受診状況：町、職場による健康診査を受けた人の割合

(2) がん検診の受診状況：町、職場によるがん検診を受けた人の割合



<今後の取り組み予定>

取り組み	内容（○：継続、◎：近年の取り組み、◆：新規予定）	関係課等
①健診・検診事業の推進	○特定健診受診率向上への取り組み	保健センター
	○若い世代の健診受診体制の整備（若もの健診の実施）	保健センター
	◎レディースがん検診パックの実施 （大腸がん、乳がん、骨粗しょう症検診）	保健センター
②健診・検診の受診勧奨	○健診・検診の受診勧奨	町民課
	○集団健診・検診の受診に関する情報提供	町民課
	◆かかりつけ医・かかりつけ歯科医による健診・検診の受診勧奨の依頼	町民課
③個別の健康相談支援	○糖尿病重症化予防事業の実施	町民課
	◎TOKIフィット（栄養・運動の個別相談会）の開催	保健センター
④感染症予防の普及	○感染症予防対策についての情報収集、情報提供	保健センター
⑤健康によるまちづくりの推進	○健康づくり開発委員会の開催	保健センター

資 料

1. としがわ町健康づくり推進条例

平成30年12月19日条例第20号

(目的)

第1条 この条例は、町民、関係団体、事業者及び町が協働して行う健康づくりに関し、町の責務並びに町民、関係団体及び事業者の役割を明らかにするとともに、健康づくりに関する施策の基本的事項を定めることにより、町民が生涯にわたり安心していきいきと暮らせるまちづくりの実現に資することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

(1) 関係団体 保健、医療又は福祉に関する団体、行政区及び町内において健康づくりに関する活動を行う団体をいう。

(2) 事業者 町内において事業を営む者をいう。

(基本理念)

第3条 健康づくりは、町民が生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らすことができるよう、全世代を通じて継続的に行うものとする。

2 健康づくりは、健康が生活の質を高めるために不可欠であることを認識し、町民、関係団体、事業者及び町の協働により推進されるものとする。

(町の責務)

第4条 町は、前条の基本理念にのっとり、町民、関係団体及び事業者と相互に協働して行う健康づくりの推進に関して必要な施策を策定し、及び実施するものとする。

2 町は、前項の施策の策定及び実施に当たっては、健康づくりに関する情報の把握に努めるものとする。

3 町は、健康づくりの推進に関する施策を効果的に実施するため、国、他の地方公共団体、教育機関その他の関係機関と連携を図るものとする。

(町民の役割)

第5条 町民は、健康づくりに関する意識を高め、自らの心身の状態に応じて、健康づくりに主体的かつ継続的に取り組むよう努めるものとする。

2 町民は、町の健康づくりの推進に関する施策に積極的に参加するよう努めるものとする。

(関係団体の役割)

第6条 関係団体は、健康づくりの推進に関する活動に積極的に取り組むよう努めるものとする。



2 関係団体は、町の健康づくりの推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。
(事業者の役割)

第7条 事業者は、従業員の健康に配慮するとともに、従業員が健康づくりに積極的に取り組むことができる職場環境の整備に努めるものとする。

2 事業者は、町の健康づくりの推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。
(推進計画)

第8条 町長は、健康づくりの推進に関する施策を実施するための基本的な計画を策定するものとする。

2 前項の推進計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 食生活・栄養に関すること。
- (2) 身体活動・運動に関すること。
- (3) 休養・こころの健康に関すること。
- (4) たばこ・アルコールに関すること。
- (5) 歯・口腔(くう)の健康に関すること。
- (6) 健康管理と生活習慣病予防に関すること。
- (7) 前各号に掲げるもののほか、健康づくりの推進に関する施策を実施するために必要な事項に関すること。

(協議会)

第9条 健康づくりの推進に関し必要な事項を協議するために協議会を設置する。

2 前項に定める協議会は、ときがわ町執行機関の附属機関に関する条例(平成26年ときがわ町条例第1号)に規定する「ときがわ町健康づくり開発委員会」をもってその任にあたるものとする。

(委任)

第10条 この条例の施行に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の際、現に策定されているときがわ町健康増進・食育推進計画は、第8条第1項の規定により策定された推進計画とみなす。

(ときがわ町執行機関の附属機関に関する条例の一部改正)

3 ときがわ町執行機関の附属機関に関する条例の一部を次のように改正する。

(次のよう略)

2. 策定委員会設置要綱

ときがわ町健康増進・食育推進計画策定委員会設置規則

平成28年4月1日

規則第 10 号

(趣旨)

第1条 この規則は、執行機関の附属機関に関する条例（平成26年ときがわ町条例第1号）第4条の規定に基づき、ときがわ町健康増進・食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）について必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 委員会は、委員13人以内をもって組織する。

(委員)

第3条 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 関係団体を代表する者
- (2) 関係行政機関の職員
- (3) 見識を有する者
- (4) 町民を代表する者
- (5) 庁内関係課長
- (6) その他町長が認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画策定に関し必要な検討が終了する日までとする。

2 委員は再任することができる。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開き、議決をすることができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 前項の場合において、議長は、委員として議決に加わることができない。



(専門部会)

第7条 委員会は、特定の事項を調査審議する必要があるときは、専門部会を置くことができる。

2 専門部会に属すべき委員は、委員長が指名する。

3 専門部会に、部会長を置く。部会長は、専門部会に属する委員のうちから委員長がこれを指名する。

4 専門部会は、部会長が招集し、その議長となる。

5 前条第2項から第4項までの規定は、専門部会について準用する。

(関係者の出席)

第8条 委員会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて、意見を聴くことができる。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は町民課保健センターにおいて処理する。

(委任)

第10条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この規則は、平成28年4月1日から施行する。

3. 策定委員会委員・専門部会委員名簿、庶務担当名簿

・策定委員会委員名簿

職名	選出区分	氏名	所属
委員	関係団体を代表する者	稜川正嗣	比企医師会
委員	〃	小峰一雄	比企歯科医師会
委員	〃	宮寺祥仁	ときがわ町区長会
委員	〃	正木秀雄	ときがわ町老人クラブ連合会
副委員長	〃	柴田耕一	ときがわ町スポーツ協会
委員	関係行政機関の職員	木村留理	東松山保健所
委員	見識を有する者	新井寛子	管理栄養士
委員	〃	伊与田芳子	保健師
委員長	町民を代表する者	村田朝子	
委員	〃	土屋邦子	
委員	庁内関係課長	正木彰	産業観光課長
委員	〃	式守康子	町民課長

・専門部会名簿

所属	職名	氏名	備考
町民課	主幹	師岡徹	
福祉課	主幹	蓮沼清絵	
産業観光課	主幹	和田真幸	
教育総務課	主幹兼所長	新井一夫	
生涯学習課	主幹	田中和浩	

・庶務担当名簿

所属	職名	氏名	備考
保健センター	所長	吉澤真理子	
〃	主査	関口諭子	
〃	主任	福田奈緒	
〃	保健師	岡本治美	



4. 策定経過

年 月 日	協議等の過程
令和3年12月3日 ～12月24日	ときがわ町健康意識調査の実施 18歳以上の住民2,000人（住民基本台帳から無作為抽出） 調査票回収 833票（回収率41.7%）
令和4年6月27日	第1回健康増進・食育推進計画策定委員会 内容 委嘱書交付、委員長及び副委員長の選出 議題（1）ときがわ町健康増進・食育推進計画策定について （2）ときがわ町健康意識調査の結果について
8月上旬	庁内ヒアリング・現地調査の実施
9月9日	文教厚生常任委員会 中間見直しの策定体制の説明
9月27日	第1回健康増進・食育推進計画 専門部会 議題（1）ときがわスモールチェンジプラン見直しについて
11月4日	第2回健康増進・食育推進計画策定委員会 議題（1）関係各課による令和5年度以降の取り組みについて （2）「食べる」「歩く」「しゃべる」取り組みについてグループワーク
12月23日 ～令和5年1月6日	庁内関係各課における計画素案の確認
令和5年1月17日	第3回健康増進・食育推進計画策定委員会 議題（1）健康増進・食育推進計画素案について
1月23日 ～2月22日	パブリックコメントの募集 意見の提出 なし
2月28日 （発送）	第4回健康増進・食育推進計画策定委員会（書面） 議題（1）ときがわスモールチェンジプラン第1期後期計画（最終案）について
3月9日	ときがわスモールチェンジプラン第1期後期計画 町長決裁
3月16日	3月定例会・議会議員全員協議会 ときがわスモールチェンジプラン第1期後期計画策定の報告

5. 町民健康意識調査結果

令和3年度

ときがわ町健康増進・食育推進計画見直しのための
健康意識調査報告書

令和4年3月

ときがわ町保健センター

I 調査の概要

(1) 調査の目的

この調査は、平成28年度に策定した「ときがわ町健康増進・食育推進計画」の見直しにあたり、18歳以上の住民の健康・食育・歯などに関する意識を把握するために実施しました。

(2) 調査の実施概要

項目	内容										
①調査対象	18歳以上の住民（住民基本台帳から無作為抽出）										
②調査対象者数	2,000人										
③調査方法	郵送配付、郵送回収										
④調査期間	令和3年12月3日（金）から令和3年12月24日（金） ※最終回収日 令和4年1月17日（月）										
⑤調査項目	<table border="0"> <tr> <td>ア 食育・食生活</td> <td>カ 喫煙</td> </tr> <tr> <td>イ 運動</td> <td>キ 歯</td> </tr> <tr> <td>ウ 健康診査</td> <td>ク 健康に関する意識</td> </tr> <tr> <td>エ 休養・心の健康</td> <td>ケ 基本属性</td> </tr> <tr> <td>オ 飲酒</td> <td>コ 自由記入意見</td> </tr> </table>	ア 食育・食生活	カ 喫煙	イ 運動	キ 歯	ウ 健康診査	ク 健康に関する意識	エ 休養・心の健康	ケ 基本属性	オ 飲酒	コ 自由記入意見
ア 食育・食生活	カ 喫煙										
イ 運動	キ 歯										
ウ 健康診査	ク 健康に関する意識										
エ 休養・心の健康	ケ 基本属性										
オ 飲酒	コ 自由記入意見										
⑥回収票数（回収率）	833票（41.7%）										

(3) 報告書を見る際の留意点

- 「総数」は比率算出の基数であり、100%が何人の回答に相当するかを示しています。
- 比率は百分率（%）で表し、小数点以下第2位を四捨五入し算出しているため、合計が100%を上下する場合があります。
- 2つ以上の回答をする設問（複数回答）では、比率の合計が100%を上回ります。
- 選択肢を合計した構成比は、実数を合計して構成比を算出しているため、選択肢の構成比の合計と差異が生じる場合があります。
- 「2 集計結果」において、表中の平成28年度調査は20歳以上の値です。なお、令和3年度調査における18歳・19歳の回答者数は7人（回答者全体に占める割合は0.8%）です。
- 性別の選択肢の「3 その他」は、令和3年度調査からの新規設定です。

(4) 調査回答者の基本属性

①性別

単位：人（%）

	総数	
1	男性	406（48.7）
2	女性	408（49.0）
3	その他	1（0.1）
4	無回答	18（2.2）

②年齢 単位：人（％）

総数	833
1 18～19歳	7 (0.8)
2 20歳代	30 (3.6)
3 30歳代	52 (6.2)
4 40歳代	90 (10.8)
5 50歳代	111 (13.3)
6 60歳代	242 (29.1)
7 70歳代	237 (28.5)
8 80歳以上	42 (5.0)
9 無回答	22 (2.6)

③居住世帯構成 単位：人（％）

総数	833
1 ひとり暮らしの世帯	116 (13.9)
2 夫婦のみの世帯	263 (31.6)
3 二世帯（親・子ども）の世帯	325 (39.0)
4 三世帯（親・子ども・孫）、四世帯（親・子ども・孫・ひ孫）の世帯	91 (10.9)
5 兄弟姉妹のみの世帯	2 (0.2)
6 その他	17 (2.0)
7 無回答	19 (2.3)

④職業 単位：人（％）

総数	833
1 勤め人（会社員・団体職員・公務員）	227 (27.3)
2 自営業（農業・林業・商業・工業・サービス業・自由業）	90 (10.8)
3 派遣・契約社員	25 (3.0)
4 パートタイマー・アルバイト	126 (15.1)
5 家事専業	117 (14.0)
6 学生	9 (1.1)
7 無職	213 (25.6)
8 その他	8 (1.0)
9 無回答	18 (2.2)

⑤医療保険 単位：人（％）

総数	833
1 としがわ町国民健康保険	446 (53.5)
2 としがわ町国民健康保険以外	362 (43.5)
3 無回答	25 (3.0)

2 集計結果及び時系列比較

Ⅰ 食生活・食育についてうかがいます

問1 あなたは、生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。[1つに○]

適正体重の計算方法
身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)
身長160cmの場合は
1.6m×1.6m×22=56.32kgとなります

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 いつも気をつけて実践している	107 (15.0)	106 (12.7)
2 気をつけて実践している	338 (47.3)	391 (46.9)
3 あまり気をつけて実践していない	218 (30.5)	283 (34.0)
4 まったく気をつけて実践していない	33 (4.6)	36 (4.3)
5 わからない	7 (1.0)	5 (0.6)
6 無回答	12 (1.7)	12 (1.4)
適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している割合（「1」+「2」）	445 (62.2)	497 (59.7)

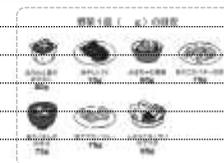
問2 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。[1つに○]

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 ほぼ毎日	325 (45.5)	352 (42.3)
2 週に4～5日	161 (22.5)	186 (22.3)
3 週に2～3日	151 (21.1)	205 (24.6)
4 ほとんどない	69 (9.7)	77 (9.2)
5 無回答	9 (1.3)	13 (1.6)

「主食」はごはん、パン、麺など、「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理、「副菜」は野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

問3 あなたは、1日に野菜をどれくらい食べていますか。イラストを参考に、1日におおよそ食べている量をお答えください。[1つに○]

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 5皿（約350g）以上	43 (6.0)	47 (5.6)
2 4皿（約280g）ぐらい	108 (15.1)	108 (13.0)
3 3皿（約210g）ぐらい	212 (29.7)	234 (28.1)
4 2皿（約140g）ぐらい	192 (26.9)	245 (29.4)
5 1皿（約70g）ぐらい	117 (16.4)	144 (17.3)
6 ほとんど食べていない	25 (3.5)	31 (3.7)
7 わからない	11 (1.5)	13 (1.6)
8 無回答	7 (1.0)	11 (1.3)
1日の野菜の摂取量平均値（g）	185.8	173.3



資料

問4 あなたは、1日に果物を100g以上食べていますか。[1つに○]

果物100gの目安
 みかん 1個分 りんご 2分の1個
 バナナ 1本分 キウイフルーツ 1個分

単位：人（%）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 ほぼ毎日食べる	129 (18.0)	247 (29.7)
2 週に4～5日食べる	108 (15.1)	150 (18.0)
3 週に2～3日食べる	267 (37.3)	231 (27.7)
4 ほとんど食べない	199 (27.8)	186 (22.3)
5 わからない	9 (1.3)	7 (0.8)
6 無回答	3 (0.4)	12 (1.4)
1日の果物摂取量100g未満の割合 (「2」+「3」+「4」+「5」+「6」)	586 (82.0)	586 (70.3)

問5 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。[1つに○]

単位：人（%）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 受け継いでおり、地域や次世代（子どもや孫など）に伝えている	106 (14.8)	173 (20.8)
2 受け継いでいるが、地域や次世代（子どもや孫など）に伝えてはいない	174 (24.3)	244 (29.3)
3 受け継いでいない	252 (35.2)	304 (36.5)
4 わからない	142 (19.9)	94 (11.3)
5 無回答	41 (5.7)	18 (2.2)

2 運動についてうかがいます

問6 あなたは、歩数計（スマートフォンのアプリ等を含む）を利用していますか。[1つに○]

単位：人（%）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 いつも利用している	106 (14.8)	231 (27.7)
2 ときどき利用している	98 (13.7)	151 (18.1)
3 持っているが、利用していない	127 (17.8)	198 (23.8)
4 持っていない	370 (51.7)	242 (29.1)
5 無回答	14 (2.0)	11 (1.3)
歩数計の利用割合（「1」+「2」）	204 (28.5)	382 (45.9)

問7 問7は問6で「1 いつも利用している」または「2 ときどき利用している」と回答した方にうかがいます。

1日の歩数は、平均するとどれくらいですか。

単位：人（%）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	198	382
1 5,000歩台以下	86 (43.4)	170 (44.5)
2 6,000歩台	17 (8.6)	40 (10.5)
3 7,000歩台	22 (11.1)	41 (10.7)
4 8,000歩台	27 (13.6)	47 (12.3)
5 9,000歩台	14 (7.1)	16 (4.2)
6 10,000歩台以上	32 (16.2)	59 (15.4)
7 無回答	0 (0.0)	9 (2.4)
1日の平均歩数 平均値（歩）	6,870	6,393

◆1日の平均歩数

調査年度 区 分	平成28年度		令和3年度	
	人	歩	人	歩
20～64歳 男性	33	7,962	70	8,163
20～64歳 女性	48	6,877	84	6,170
65歳以上 男性	68	6,882	109	6,195
65歳以上 女性	49	6,112	101	5,576

問8 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか。

[1つに○]

単位：人（%）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 はい（運動習慣）	262 (36.6)	308 (37.0)
2 いいえ	422 (59.0)	503 (60.4)
3 無回答	31 (4.3)	22 (2.6)

◆運動習慣

単位：人（%）

調査年度	平成28年度	令和3年度
20～64歳 男性	53 (30.5)	70 (38.5)
20～64歳 女性	67 (30.6)	48 (23.8)
65歳以上 男性	71 (43.0)	95 (43.4)
65歳以上 女性	66 (48.2)	87 (43.5)

資料

問9 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていましたか。[1つに○]

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは
骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰え、生活の自立度が低下し、介護が必要になったり、ねたきりになる可能性が高い状態をいいます。

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 内容について知っている	118 (16.5)	172 (20.6)
2 聞いたことはあるが、内容は知らない	163 (22.8)	205 (24.6)
3 知らない	411 (57.5)	443 (53.2)
4 無回答	23 (3.2)	13 (1.6)
ロコモティブシンドロームの認知割合（「1」+「2」）	281 (39.3)	377 (45.3)

問10 あなたは、町が普及している「TOKIGAWAストレッチ」について、知っていますか。[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 ストレッチの内容を知っており、行っている	41 (5.7)	38 (4.6)
2 ストレッチの内容を知っているが、行っていない	167 (23.4)	203 (24.4)
3 名前だけ知っているが、ストレッチの内容はわからない	153 (21.4)	198 (23.8)
4 知らない	334 (46.7)	382 (45.9)
5 無回答	20 (2.8)	12 (1.4)
TOKIGAWAストレッチの認知割合（「1」+「2」+「3」）	361 (50.5)	439 (52.7)

問11 あなたは、スモールチェンジコースやウォーキングチャレンジコースなどを利用していますか。[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 知っており、利用したことがある	132 (18.5)	140 (16.8)
2 知っているが、利用したことはない	279 (39.0)	370 (44.4)
3 知らない	291 (40.7)	297 (35.7)
4 無回答	13 (1.8)	26 (3.1)
コースの認知割合（「1」+「2」）	411 (57.5)	510 (61.2)

3 健康診査についてうかがいます

問12 あなたは、この1年くらいの間に、職場による健康診査または町で行っている健康診査（特定健診、いきいき健診、若もの健診を含む）を受けましたか。[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 町の健診で受けた	211 (29.5)	188 (22.6)
2 職場の健診で受けた	242 (33.8)	288 (34.6)
3 その他	84 (11.7)	104 (12.5)
4 受けていない	161 (22.5)	222 (26.7)
5 無回答	17 (2.4)	31 (3.7)
健診の受診割合（「1」+「2」）	453 (63.4)	476 (57.1)

問13 あなたは、この1年くらいの間に、職場や町で行っているがん検診（胃がん・乳がん・大腸がん・肺がん・胸部レントゲンなど）を受けましたか。[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 町の健診で受けた	220 (30.8)	183 (22.0)
2 職場の健診で受けた	125 (17.5)	173 (20.8)
3 その他	77 (10.8)	81 (9.7)
4 受けていない	284 (39.7)	370 (44.4)
5 無回答	9 (1.3)	26 (3.1)
検診の受診割合現状値（「1」+「2」）	345 (48.3)	356 (42.7)

問14 問14は、問12または問13のどちらかで、「4 受けていない」と回答した方にうかがいます。あなたが、健診・検診を受けなかった主な理由は何ですか。[3つ以内で○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	284	400
1 健康に自信がある	28 (9.9)	24 (6.0)
2 費用がかかる	30 (10.6)	34 (8.5)
3 健診項目、検査項目に魅力がない	8 (2.8)	16 (4.0)
4 日時が自分の都合に合わない	55 (19.4)	52 (13.0)
5 会場までの移動手段がない	5 (1.8)	11 (2.8)
6 健診・検診の制度、場所、時間などを知らない	15 (5.3)	38 (9.5)
7 検査・測定の方法が分からず、不安に思う	5 (1.8)	8 (2.0)
8 健診・検診で病気が見つかることに不安があるから	14 (4.9)	24 (6.0)
9 治療中で医療機関にかかっている	68 (23.9)	111 (27.8)
10 新型コロナウイルス感染に不安がある	-	58 (14.5)
11 その他	33 (11.6)	47 (11.8)
12 特に理由はない	89 (31.3)	81 (20.3)
13 無回答	15 (5.3)	27 (6.8)

注) 「10 新型コロナウイルス感染に不安がある」は、令和3年度調査で追加した選択肢

4 休養・心の健康についてうかがいます

問15 あなたは、ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。[1つに○]

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	十分とれている	191 (26.7)	240 (28.8)
2	まあまあとれている	344 (48.1)	413 (49.6)
3	あまりとれていない	139 (19.4)	128 (15.4)
4	とれていない	33 (4.6)	30 (3.6)
5	無回答	8 (1.1)	22 (2.6)
睡眠による休養が不十分な割合(「3」+「4」)		172 (24.1)	158 (19.0)

問16 あなたは、この1か月の間に、不満、不安、悩み、苦労などでイライラしたり、ストレスを感じましたか。[1つに○]

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	感じていない	197 (27.6)	225 (27.0)
2	感じている	334 (46.7)	346 (41.5)
3	どちらともいえない	168 (23.5)	237 (28.5)
4	無回答	16 (2.2)	25 (3.0)

問17 ここ1か月の間、次の①から⑥についてどのように感じていたか、あてはまる番号を選んでください。[それぞれ1つに○]

46

①神経過敏に感じましたか。

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	いつも感じる (4点)	42 (5.9)	39 (4.7)
2	たいてい感じる (3点)	39 (5.5)	48 (5.8)
3	ときどき感じる (2点)	148 (20.7)	188 (22.6)
4	少しだけ感じる (1点)	213 (29.8)	249 (29.9)
5	まったく感じない (0点)	244 (34.1)	261 (31.3)
6	無回答	29 (4.1)	48 (5.8)

②絶望的だと感じましたか。

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	いつも感じる (4点)	19 (2.7)	16 (1.9)
2	たいてい感じる (3点)	8 (1.1)	20 (2.4)
3	ときどき感じる (2点)	52 (7.3)	74 (8.9)
4	少しだけ感じる (1点)	127 (17.8)	169 (20.3)
5	まったく感じない (0点)	478 (66.9)	503 (60.4)
6	無回答	31 (4.3)	51 (6.1)

③それぞれ、落ち着かなく感じましたか。

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	いつも感じる (4点)	13 (1.8)	18 (2.2)
2	たいてい感じる (3点)	11 (1.5)	22 (2.6)
3	ときどき感じる (2点)	93 (13.0)	98 (11.8)
4	少しだけ感じる (1点)	192 (26.9)	216 (25.9)
5	まったく感じない (0点)	380 (53.1)	423 (50.8)
6	無回答	26 (3.6)	56 (6.7)

④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	いつも感じる (4点)	13 (1.8)	26 (3.1)
2	たいてい感じる (3点)	17 (2.4)	37 (4.4)
3	ときどき感じる (2点)	84 (11.7)	113 (13.6)
4	少しだけ感じる (1点)	207 (29.0)	227 (27.3)
5	まったく感じない (0点)	364 (50.9)	382 (45.9)
6	無回答	30 (4.2)	48 (5.8)

⑤何をやるのもおっくうだと感じましたか。

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	いつも感じる (4点)	26 (3.6)	29 (3.5)
2	たいてい感じる (3点)	28 (3.9)	46 (5.5)
3	ときどき感じる (2点)	129 (18.0)	143 (17.2)
4	少しだけ感じる (1点)	265 (37.1)	288 (34.6)
5	まったく感じない (0点)	241 (33.7)	283 (34.0)
6	無回答	26 (3.6)	44 (5.3)

⑥自分は価値のない人間だと感じましたか。

単位:人(%)

調査年度		平成28年度	令和3年度
総数		715	833
1	いつも感じる (4点)	18 (2.5)	25 (3.0)
2	たいてい感じる (3点)	16 (2.2)	19 (2.3)
3	ときどき感じる (2点)	64 (9.0)	94 (11.3)
4	少しだけ感じる (1点)	148 (20.7)	157 (18.8)
5	まったく感じない (0点)	437 (61.1)	487 (58.5)
6	無回答	32 (4.5)	51 (6.1)

資料

◆合計点※①から⑥の全てに回答した方を対象に集計

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	669	762
1 0～4点	398 (59.5)	424 (55.6)
2 5～9点	188 (28.1)	216 (28.3)
3 10～14点	53 (7.9)	84 (11.0)
4 15～19点	20 (3.0)	30 (3.9)
5 20点以上	10 (1.5)	8 (1.0)
6 無回答	0 (0.0)	0 (0.0)
平均点 (点)	4.6	4.9
心理的苦痛を感じている割合 (10点以上)	83 (12.4)	122 (16.0)

問18 あなたは、不安なことや悩みごとがあった時に、相談できる人がいますか。
(または相談先がありますか。)[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 相談できる人がいる (相談先がある)	488 (68.3)	557 (66.9)
2 相談できる人はいない (相談先はない)	102 (14.3)	115 (13.8)
3 わからない	109 (15.2)	130 (15.6)
4 無回答	16 (2.2)	31 (3.7)

問19 あなたは、「ゲートキーパー」について知っていますか。[1つに○]

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えることができます。

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 内容について知っている		51 (6.1)
2 聞いたことはあるが、内容は知らない		83 (10.0)
3 知らない		671 (80.6)
4 無回答		28 (3.4)
ゲートキーパーの認知割合 (「1」+「2」)		134 (16.1)

※令和3年度の新規設問

5 お酒についてうかがいます

問20 あなたは、お酒類（ビール、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキーなどの酒類）を飲みますか。
[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	826
1 毎日飲んでいる	158 (22.1)	185 (22.4)
2 週5～6日飲んでいる	42 (5.9)	42 (5.1)
3 週3～4日飲んでいる	36 (5.0)	44 (5.3)
4 週1～2日飲んでいる	46 (6.4)	49 (5.9)
5 月に1～3日飲んでいる	57 (8.0)	64 (7.7)
6 ほとんど飲まない	133 (18.6)	140 (16.9)
7 以前飲んでいたがやめた	34 (4.8)	50 (6.1)
8 飲めない (飲まない)	199 (27.8)	245 (29.7)
9 無回答	10 (1.4)	7 (0.8)

問21 問21は問20で「1 毎日飲んでいる」「2 週5～6日飲んでいる」「3 週3～4日飲んでいる」「4 週1～2日飲んでいる」「5 月に1～3日飲んでいる」と回答した方にうかがいます。

あなたは、日本酒に換算すると、1日(1回)に平均どれくらいの量を飲みますか。

[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	339	384
1 1合未満	114 (33.6)	126 (32.8)
2 1合くらい	101 (29.8)	124 (32.3)
3 2合くらい	91 (26.8)	76 (19.8)
4 3合くらい	18 (5.3)	41 (10.7)
5 4合くらい	6 (1.8)	11 (2.9)
6 5合以上	6 (1.8)	3 (0.8)
7 無回答	3 (0.9)	3 (0.8)

◆生活習慣病のリスクを高める飲酒割合

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
男性	80 (24.0)	92 (22.9)
女性	35 (9.7)	45 (11.1)

注) 問20「飲酒の頻度」、問21「1日(回)の飲酒量」の無回答者を除き算出

○問20「飲酒の頻度」及び問21「1日(回)の飲酒量」により算出

男性： (「毎日×2合以上」 + 「週5～6日×2合以上」
+ 「週3～4日×3合以上」 + 「週1～2日×5合以上」
+ 「月1～3日×5合以上」 / 全回答者数

女性： (「毎日×1合以上」 + 「週5～6日×1合以上」
+ 「週3～4日×1合以上」 + 「週1～2日×3合以上」
+ 「月1～3日×5合以上」 / 全回答者数

6 たばこについてうかがいます

問22 あなたは、たばこを吸いますか。[1つに○] 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	826
1	毎日吸う	85 (11.9)	120 (14.5)
2	ときどき吸っている	12 (1.7)	12 (1.5)
3	以前吸っていたが、今は(この1か月間)は吸っていない	185 (25.9)	221 (26.8)
4	これまで、まったく吸ったことがない	415 (58.0)	460 (55.7)
5	無回答	18 (2.5)	13 (1.6)

問23 問23は問22で「1 毎日吸う」「2 ときどき吸っている」と回答した方にうかがいます。
あなたは、たばこをやめたいと思いますか。[1つに○] 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	97	132
1	やめたい	25 (25.8)	39 (29.5)
2	本数を減らしたい	40 (41.2)	53 (40.2)
3	やめたくない	31 (32.0)	40 (30.3)
4	無回答	1 (1.0)	0 (0.0)

◆禁煙意向者を除いた喫煙率 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	826
1	禁煙意向者を除いた喫煙率	72 (10.1)	93 (11.3)
2	上記以外	625 (87.4)	720 (87.2)
3	無回答	18 (2.5)	13 (1.6)

問24 あなたは、「COPD(シー・オー・ピー・ディー)(慢性閉塞性肺疾患)」について知っていますか。[1つに○]

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは
主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れの症状がみられるもので、肺気腫、慢性気管支炎が含まれます。

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	どんな病気かよく知っている	78 (10.9)	102 (12.2)
2	名前は聞いたことがある	126 (17.6)	149 (17.9)
3	知らない	478 (66.9)	555 (66.6)
4	無回答	33 (4.6)	27 (3.2)
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知割合(「1」+「2」)	204 (28.5)	251 (30.1)

7 歯についてうかがいます

問25 あなたは、ご自分の歯が何本ありますか。

差し歯は含みますが、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。親知らずを除くと全部で28本です(人によって多かったり、少なかったりします)。

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	0本	13 (1.8)	19 (2.3)
2	1~10本	62 (8.7)	43 (5.2)
3	11~20本	123 (17.2)	116 (13.9)
4	21~25本	134 (18.7)	94 (11.3)
5	26~27本	114 (15.9)	234 (28.1)
6	28本以上	201 (28.1)	252 (30.3)
7	無回答	68 (9.5)	75 (9.0)

◆自分の歯の本数 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	80(78-82)歳で20歯以上	10 (35.7)	33 (43.4)

問26 あなたは、1日に何回歯磨きをしていますか。[1つに○] 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	1日3回以上	192 (26.9)	233 (28.0)
2	1日2回	351 (49.1)	400 (48.0)
3	1日1回	140 (19.6)	163 (19.6)
4	時々する程度	13 (1.8)	10 (1.2)
5	ほとんどしない	6 (0.8)	11 (1.3)
6	無回答	13 (1.8)	16 (1.9)

問27 あなたは、むし歯などで治療をしていない歯がありますか。[1つに○] 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	ある	360 (50.3)	387 (46.5)
2	ない	335 (46.9)	416 (49.9)
3	無回答	20 (2.8)	30 (3.6)

◆未処置の歯がある割合 単位：人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	40歳(38-42歳)で未処置の歯がある割合	22 (57.9)	21 (55.3)
	60歳(58-62歳)で未処置の歯がある割合	36 (41.9)	40 (48.2)

資料

問28 あなたは、歯科医院等で、この1年間に歯科健康診査を受けましたか。

[1つに○]

単位：人(%)

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 受けた	392 (54.8)	445 (53.4)
2 受けていない	304 (42.5)	372 (44.7)
3 無回答	19 (2.7)	16 (1.9)

問29 あなたは、歯・口の健康に根ざした食べ方からの食育を推進するための「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を知っていますか。[1つに○]

噛ミング30(カミングサンマル)とは

より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

単位：人(%)

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 言葉も意味も知っていた	138 (19.3)	170 (20.4)
2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった	63 (8.8)	95 (11.4)
3 知らない	494 (69.1)	552 (66.3)
4 無回答	20 (2.8)	16 (1.9)
噛ミング30の認知割合(「1」+「2」)	201 (28.1)	265 (31.8)

8 健康に関する意識などについてうかがいます

問30 あなたの現在の健康状態はいかがですか。[1つに○]

単位：人(%)

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 よい	129 (18.0)	121 (14.5)
2 まあよい	216 (30.2)	237 (28.5)
3 ふつう	251 (35.1)	310 (37.2)
4 あまりよくない	96 (13.4)	120 (14.4)
5 よくない	13 (1.8)	29 (3.5)
6 無回答	10 (1.4)	16 (1.9)
主観的健康観が良好な割合(「1」+「2」+「3」)	596 (83.4)	668 (80.2)

問31 あなたは、地域の行事、防災活動、防犯活動、健康づくり活動(愛育班、健康かわせみ会、TOKIGAWAストレッチサポーター、地域お助け隊)、おまつり、スポーツ活動など、地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。[1つに○]

単位：人(%)

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 強い方だと思う	44 (6.2)	57 (6.8)
2 どちらかといえば強い方だと思う	120 (16.8)	144 (17.3)
3 どちらかといえば弱い方だと思う	176 (24.6)	211 (25.3)
4 弱い方だと思う	281 (39.3)	327 (39.3)
5 わからない	82 (11.5)	71 (8.5)
6 無回答	12 (1.7)	23 (2.8)
地域とのつながり意識が強い割合(「1」+「2」)	164 (22.9)	201 (24.1)

問32 あなたは、右のスマールチェンジのロゴマークを知っていますか。[1つに○]



単位：人(%)

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 知っている	287 (40.1)	367 (44.1)
2 知らない	403 (56.4)	450 (54.0)
3 無回答	25 (3.5)	16 (1.9)

スマールチェンジとは

一大決心を必要としない小さな健康行動のことです。食事ではまず野菜から食べる、お茶碗のサイズを一回り小さくする、朝食を食べなくても野菜ジュースだけは飲む、朝5分だけストレッチを行うというように、行動の敷居が高くない活動を増やすことです。

問33 あなたは、決まって診察を受ける「かかりつけ医」がいますか。[1つに○]

かかりつけ医とは

かかりつけ医は、健康についての相談や専門の医療機関の紹介など、身近な医師のことです。

単位：人(%)

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 いる		588 (70.6)
2 いない		226 (27.1)
3 無回答		19 (2.3)

※令和3年度の新規設問

資料

問34 あなたは、決まって診察を受ける「かかりつけ歯科医」がいますか。[1つに○]

かかりつけ歯科医とは
 かかりつけ歯科医は、歯や口腔についての相談や専門の医療機関の紹介など、身近な歯科医師のことです。

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 いる		595 (71.4)
2 いない		219 (26.3)
3 無回答		19 (2.3)

※令和3年度の新規設問

問35 あなたは、医療機関・薬局に行く際に、お薬手帳を持参していますか。[1つに○] 単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 常に持参している		433 (52.0)
2 たまに持参している		118 (14.2)
3 持っているが持参していない		118 (14.2)
4 お薬手帳は持っていない		147 (17.6)
5 無回答		17 (2.0)
お薬手帳の利用割合（「1」＋「2」）		551 (66.1)

※令和3年度の新規設問

問36 あなたは、健康づくりや食育についての情報をどこから得ていますか。

[あてはまるものすべてに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 テレビ		605 (72.6)
2 新聞		286 (34.3)
3 インターネット		330 (39.6)
4 ラジオ		122 (14.6)
5 ときがわ町保健センター・地域包括支援センター		80 (9.6)
6 ときがわ町の広報紙		168 (20.2)
7 医師、歯科医師、薬剤師		188 (22.6)
8 本、雑誌		239 (28.7)
9 家族、親族、知人、友人、勤め先の人		340 (40.8)
10 ときがわ町のホームページ		18 (2.2)
11 介護保険サービス事業所、ケアマネジャー		13 (1.6)
12 幼稚園、認定こども園、保育園		11 (1.3)
13 小学校、中学校、高校、大学		13 (1.6)
14 子育て支援センター		1 (0.1)
15 その他		10 (1.2)
16 健康の情報を得ようとしたことはない		33 (4.0)
17 無回答		20 (2.4)

※令和3年度の新規設問

問37 あなたは、活き生き活動センターで行っているインボディ測定（体重、体水分量、部分別筋肉量、体脂肪量などの計測）をしてみたいと思いますか。[1つに○] 単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 年に数回、定期的に測定したい		137 (16.4)
2 年に1回程度測定したい		276 (33.1)
3 測定したいと思わない		187 (22.4)
4 わからない		195 (23.4)
5 無回答		38 (4.6)
インボディ測定の利用希望割合（「1」＋「2」）		413 (49.6)

※令和3年度の新規設問

問38 あなたは、ときがわ町のホームページで、健康づくりや食育などの動画で見てみたいものがありますか。[3つ以内で○] 単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数		833
1 ウォーキングコース（スモールチェンジコース、ウォーキングチャレンジコース）		142 (17.0)
2 ハイキング・トレッキングコース（弓立山、愛宕山、堂平山）		165 (19.8)
3 TOKIGAWAストレッチ		72 (8.6)
4 介護予防体操		65 (7.8)
5 特定健診、がん検診の受診方法		57 (6.8)
6 体育センター（せせらぎホール）のトレーニング室の利用方法		73 (8.8)
7 デマンド交通（乗り合いタクシー）の利用方法		62 (7.4)
8 ときがわ町の風景（都幾川、寺社、町の施設、紅葉、癒しポイント、山頂からの景色）		229 (27.5)
9 料理（のらぼう菜や青なすの料理、地場産品によるスープ、塩分控えめ料理）		125 (15.0)
10 子どもとのふれあい遊び、わらべ歌、読み聞かせ		25 (3.0)
11 その他		7 (0.8)
12 インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン）は利用していない		68 (8.2)
13 特になし		284 (34.1)
14 無回答		53 (6.4)

※令和3年度の新規設問

9 あなたのことについてうかがいます

問39 あなたの性別はどちらになりますか。[1つに○]

単位：人（％）

調査年度	平成28年度	令和3年度
総数	715	833
1 男性	341 (47.7)	406 (48.7)
2 女性	365 (51.0)	408 (49.0)
3 その他	-	1 (0.1)
4 無回答	9 (1.3)	18 (2.2)

注「3 その他」は、令和3年度調査で追加した選択肢

資料

問40 あなたの年齢をご記入ください。(令和3年12月1日現在) 単位:人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	20歳代以下	33 (4.6)	37 (4.4)
2	30歳代	62 (8.7)	52 (6.2)
3	40歳代	75 (10.5)	90 (10.8)
4	50歳代	124 (17.3)	111 (13.3)
5	60歳代	234 (32.7)	242 (29.1)
6	70歳以上	168 (23.5)	279 (33.5)
7	無回答	19 (2.7)	22 (2.6)

問41 あなたの身長と体重をご記入ください。◆BMI値 単位:人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	18.5未満	48 (6.7)	45 (5.4)
2	18.5以上25.0未満	498 (69.7)	558 (67.0)
3	25.0以上	139 (19.4)	183 (22.0)
4	無回答	30 (4.2)	47 (5.6)
	平均値	22.7	23.0

問42 あなたの世帯は、次のどちらになりますか。[1つに○] 単位:人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	ひとり暮らしの世帯	53 (7.4)	116 (13.9)
2	夫婦のみの世帯	222 (31.0)	263 (31.6)
3	二世帯(親・子ども)の世帯	329 (46.0)	325 (39.0)
4	三世帯(親・子ども・孫)、四世代(親・子ども・孫・ひ孫)の世帯	82 (11.5)	91 (10.9)
5	兄弟姉妹のみの世帯	2 (0.3)	2 (0.2)
6	その他	4 (0.6)	17 (2.0)
7	無回答	23 (3.2)	19 (2.3)

問43 あなたの職業は何ですか。[1つに○] 単位:人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	勤め人(会社員・団体職員・公務員)	182 (25.5)	227 (27.3)
2	自営業(農業・林業・商業・工業・サービス業・自由業)	96 (13.4)	90 (10.8)
3	派遣・契約社員	17 (2.4)	25 (3.0)
4	パートタイマー・アルバイト	120 (16.8)	126 (15.1)
5	家事専業	104 (14.5)	117 (14.0)
6	学生	10 (1.4)	9 (1.1)
7	無職	152 (21.3)	213 (25.6)
8	その他	12 (1.7)	8 (1.0)
9	無回答	22 (3.1)	18 (2.2)

問44 あなたの医療保険は、どちらになりますか。[1つに○] 単位:人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	ときがわ町国民健康保険	359 (50.2)	446 (53.5)
2	ときがわ町国民健康保険以外	329 (46.0)	362 (43.5)
3	無回答	27 (3.8)	25 (3.0)

問46 町では「わずかなことから始めよう! スモールチェンジ」を合言葉として取り組みを進めていますが、あなたは、この5年ぐらいの間に、ご自身の健康づくりのために、新しくはじめられたことがありますか。[1つに○] 単位:人(%)

	調査年度	平成28年度	令和3年度
	総数	715	833
1	新しくはじめたことがあります、今も続いている	153 (21.4)	221 (26.5)
2	新しくはじめたことがあったが、今はしていない	34 (4.8)	64 (7.7)
3	5年よりも前からはじめたことがあります、今も続いている	84 (11.7)	140 (16.8)
4	今まではしていなかったが、これからはじめようと思っている	26 (3.6)	115 (13.8)
5	特にない	327 (45.7)	233 (28.0)
6	無回答	91 (12.7)	60 (7.2)
	スモチェンに取り組んでいる割合(「1」+「3」)	237 (33.1)	361 (43.3)

◆スモールチェンジの取組内容の記載の有無、活用の同意状況 単位:人(%)

	全体	1 新しくはじめた ことがあります、今 も続いている	2 新しくはじめた ことがあったが、 今はしていない	3 5年よりも前から はじめたこと があります、今も続 いている	4 今まではしてい なかったが、こ れからはじめよ うと思っている	
	総数	833	221	64	140	115
1	記載があり 活用に同意	150 (18.0)	61 (27.6)	13 (20.3)	43 (30.7)	33 (28.7)
2	記載はある が活用に不 同意	130 (15.6)	60 (27.1)	10 (15.6)	33 (23.6)	27 (23.5)
3	記載なし	553 (66.4)	100 (45.2)	41 (64.1)	64 (45.7)	55 (47.8)
	記載あり (「1」+「2」)	280 (33.6)	121 (54.8)	23 (35.9)	76 (54.3)	60 (52.2)

「ときがわスモールチェンジプラン第1期後期計画」

ときがわ町健康増進計画 ときがわ町食育推進計画
ときがわ町自殺対策計画 ときがわ町歯科口腔保健推進計画

令和5年3月発行

発行： ときがわ町

編集： ときがわ町町民課 保健センター

住所： 〒355-0356

埼玉県比企郡ときがわ町大字関堀151番地1

電話： 0493-65-1010

FAX： 0493-65-1525
